16e Année. — N° 757. Prix : UN franc. — Étranger, 1 fr. 50 22 Mars 1913. — Tous les Samedi

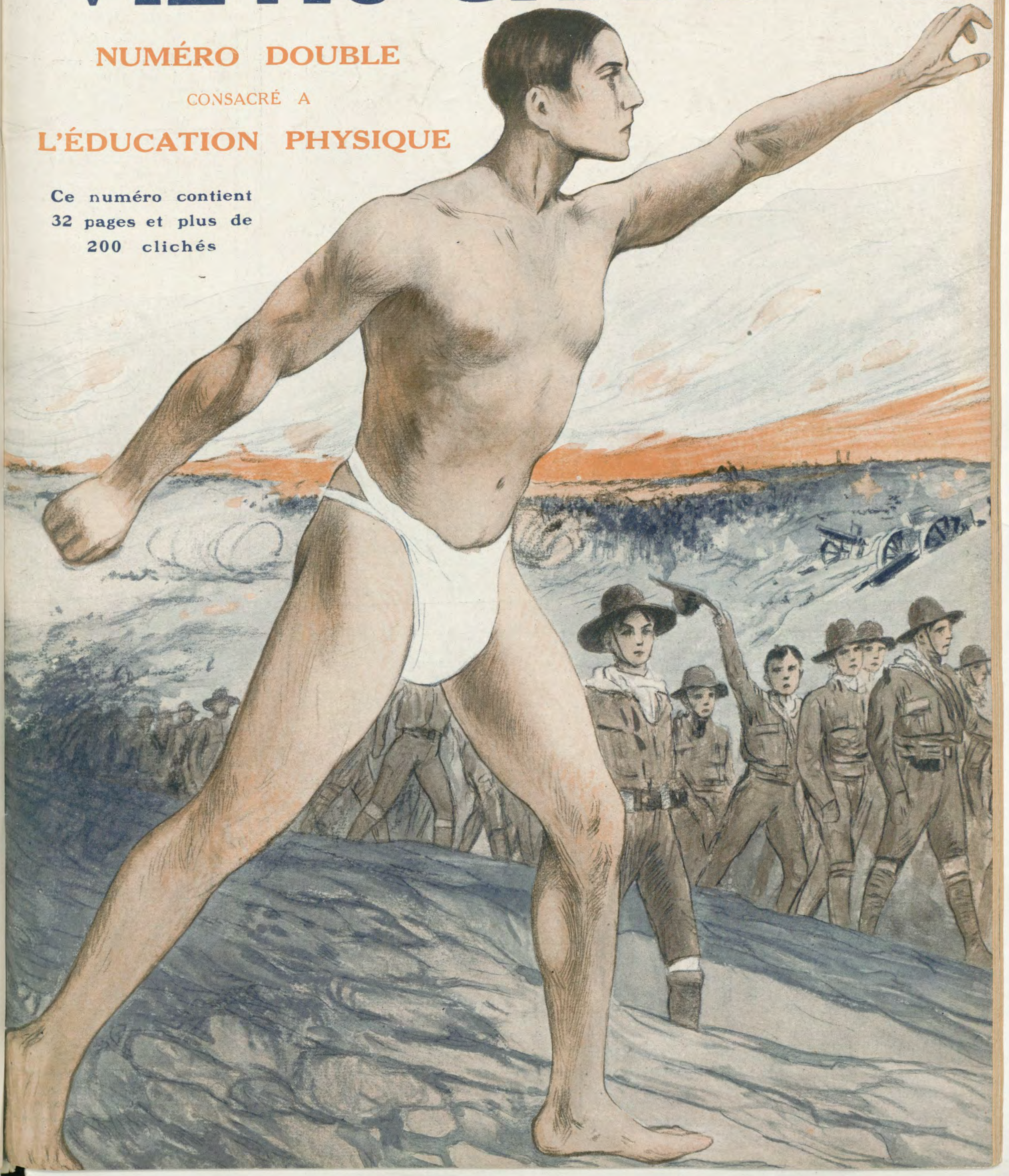
VIE AU GRAND AIR

NUMÉRO DOUBLE

CONSACRÉ A

L'ÉDUCATION PHYSIQUE

Ce numéro contient 32 pages et plus de 200 clichés



Source gallica.bnf.fr / Musée Air France

MONTE-CARLO

MONTE-CARLO

OUVERT TOUTE L'ANNÉE

Le Casino, superbement réédifié au milieu de jardins féeriques et dans un site admirable, offre toutes les attractions.

SAISON THÉATRALE

DU 15 NOVEMBRE AU 15 MAI

Opérettes & **Comédies** & **Ballets**

GRANDS OPÉRAS

Sous le haut patronage de S. A. S. le prince Albert de Monaco.

Concerts classiques de Musique ancienne et moderne

Palais des Beaux-Arts
Exposition internationale de Peinture et Sculpture.

Courses de chevaux sur l'hippodrome du Var.
Tir aux Pigeons & **Lawn-Tennis.** & **Courses de Canots automobiles et d'Hydroaéroplanes.**
Golf & **Tournoi d'épée, etc., etc.**

Le Temps ne laisse pas de traces sur un visage rafraîchi journellement grâce à la

FLORÉINE

CRÊME DE BEAUTÉ
A. GIRARD 48, rue d'Alesia PARIS

Dents Blanches !
Haleine fraîche !!

par le savon liquide dentifrice

DENTARIA

Le flacon, **0** fr. **95** ; franco, **1** fr. **20**
Le flacon, **1** fr. **75** ; franco, **2** fr.

Dans tous les magasins et à la Société
" LA VIOLETTE "
68, av. de la République, PARIS

SUSPENSOIR MILLERET
élastique sans sous-cuisses, 2 fr 50
pour VARICOCÈLES, HYDROCÈLES, CAVALIERS
BANDAGES CURATIFS, BAS-VARICES
LE GONIDEC, 24, Rue Rambuteau, PARIS

AMBULANCES AUTOMOBILES **DUPONT**
10, r. Hautefeuille, Paris (VI^e^)
Paris, Province, Etranger

Appareil de suspension évitant toute secousse.
Personnel choisi.
:: TÉLÉPHONE : 818-67 ::
(Jour et nuit)

VENDRE 2.500 fr. double phaëton Panhard Levassor 15-18 HP 1906. Adresse : Paul Masson 91, rue de Pologne, Saint-Germain-en-Laye.

JEUNE FILLE bonne famille désirant apprendre allemand, serait reçue au pair dans famille allemande. Ecrire à Josef Dohnalek, adjoint Simbach, Bavière.

"La Françoise"

Grande Liqueur de Cognac

Créée à la Cour de François 1er

Actuellement fabriquée à Saint-Savinien-sur-Charente
Agents Généraux : Azeau et Cie, 41, rue Caulaincourt, Paris

Lire dans ***Fermes et Châteaux*** du 1er mars : **Le Cheval de selle allemand,** par le Comte de Comminges

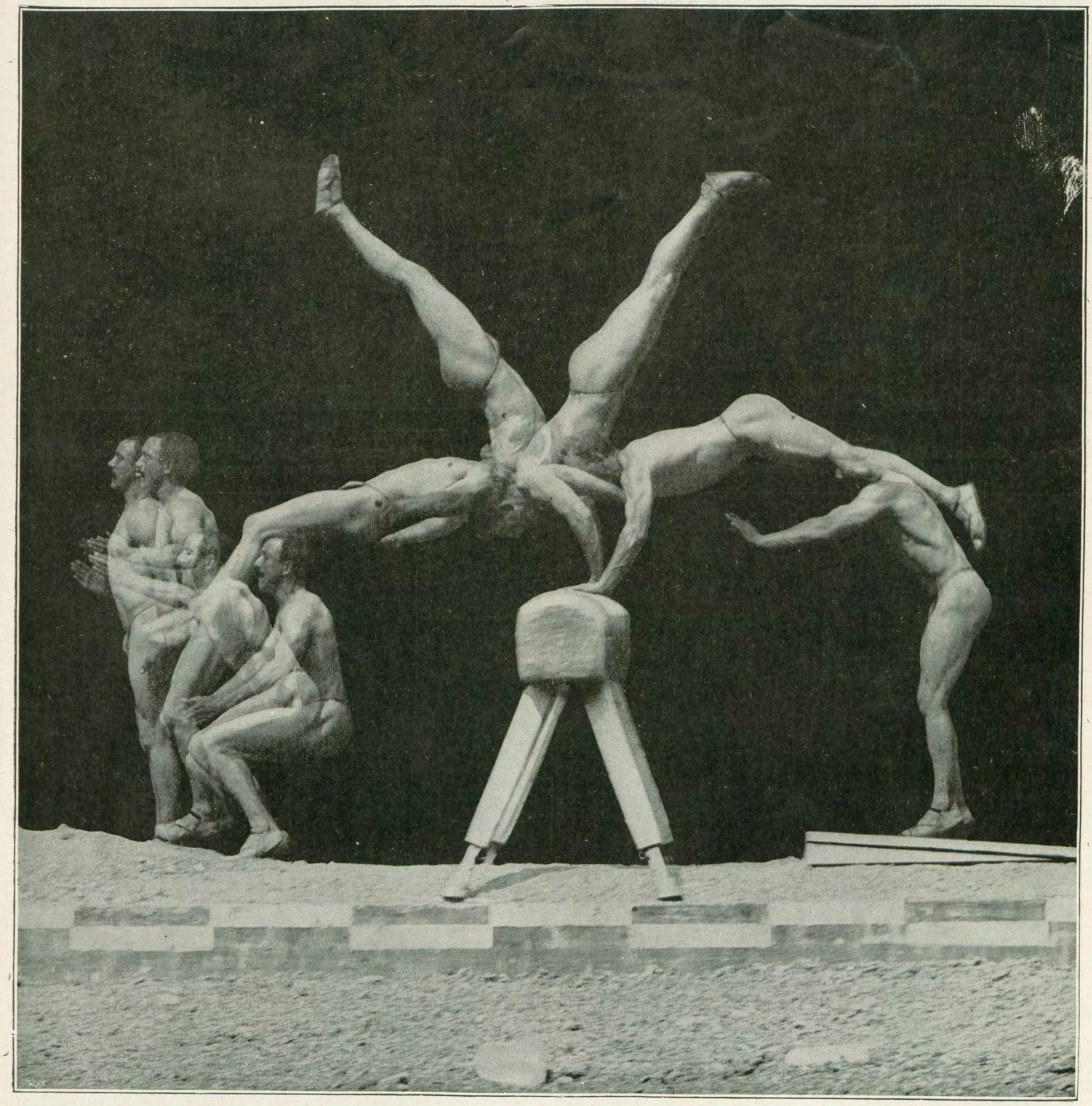
La Vie au Grand Air

N° 757 — 22 Mars 1913

ABONNEMENTS :
France.. .. .. 24 francs.
Etranger. .. .. 28 —
Changement d'adresse : 0 fr. 75.
Les abonnements peuvent se payer en deux fois.

PIERRE LAFITTE & Cie, ÉDITEURS
90, avenue des Champs-Élysées, Paris — Téléphone : 528-64-66-68
Publicité : Huguet, de Pallissaux et Cie, 11, boul. des Italiens
Tous droits réservés pour tous pays. — Copyright in U. S. A. by Pierre Lafitte et Cie.
Les manuscrits et documents ne sont pas rendus.

AVANTAGES AUX ABONNÉS
Les abonnés bénéficient de 5 fr. 50 par an sur les acheteurs au numéro. Ils reçoivent gratuitement le numéro de Noël, les numéros spéciaux et de nombreuses primes.
Liste des primes envoyée franco sur demande.

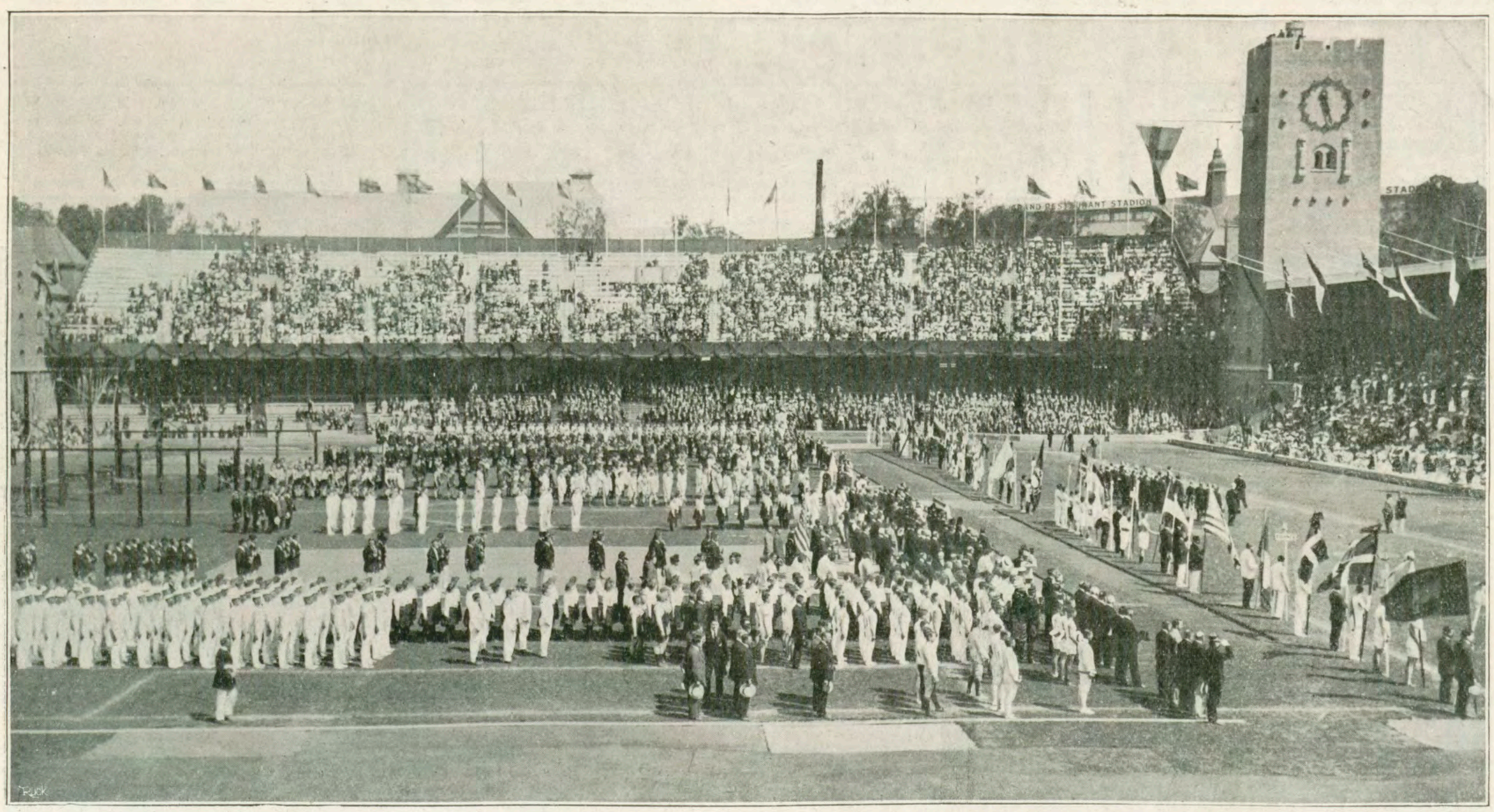


LA CHRONOPHOTOGRAPHIE DU MOUVEMENT.

Nous avons la bonne fortune de publier dans ce numéro une série de documents inédits (1) que nous devons à l'amabilité du lieutenant-colonel Boblet, directeur de l'école de Joinville. Ces clichés, qui représentent la chronophotographie du mouvement, ont été obtenus avec le chronophotographe du professeur Marey, installé à Joinville par M. Démeny. Cette photographie montre la décomposition du franchissement en équilibre du cheval.

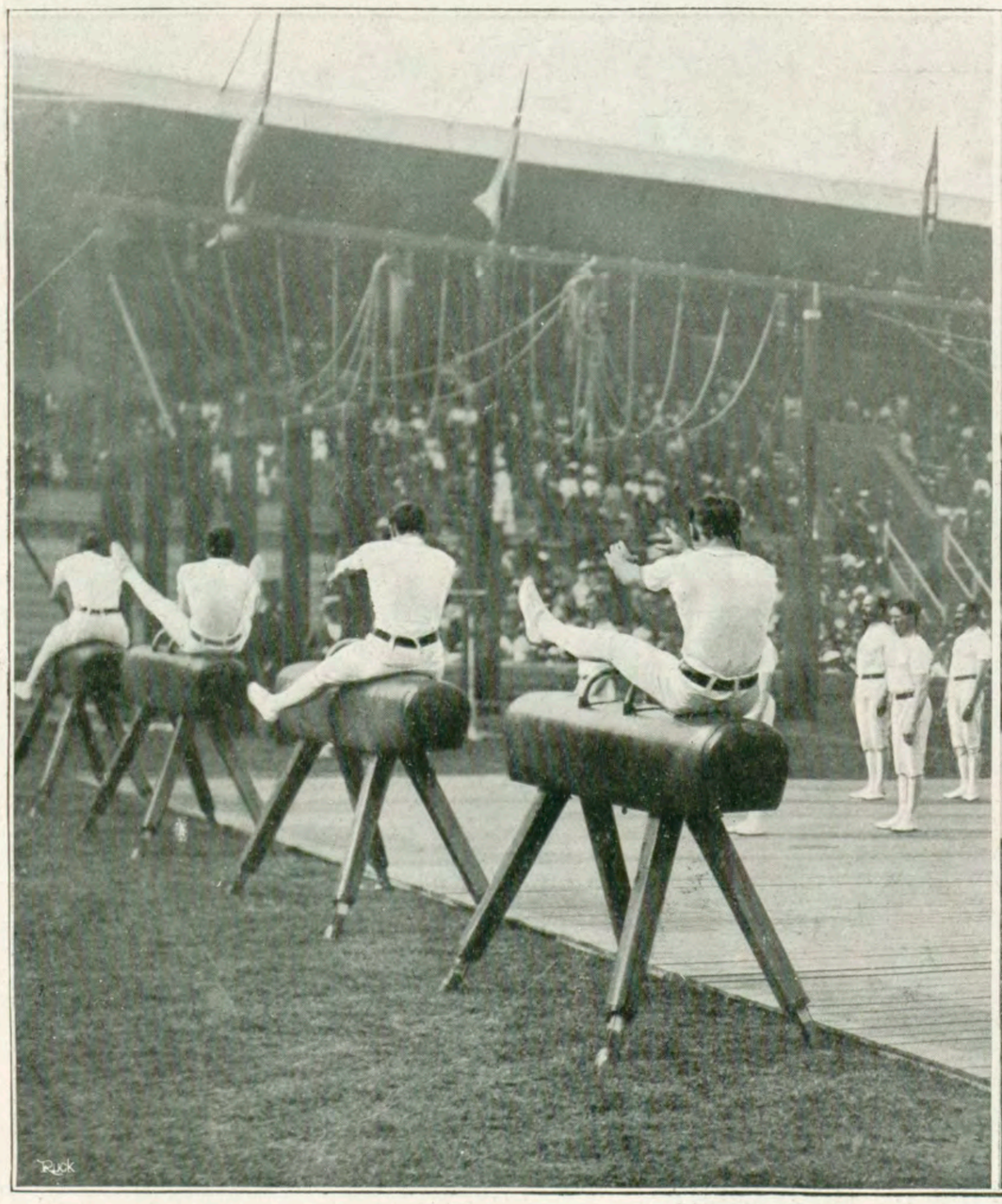
(1) Voir pages 204, 214 et 215.

LES ATHLÈTES OLYMPIQUES



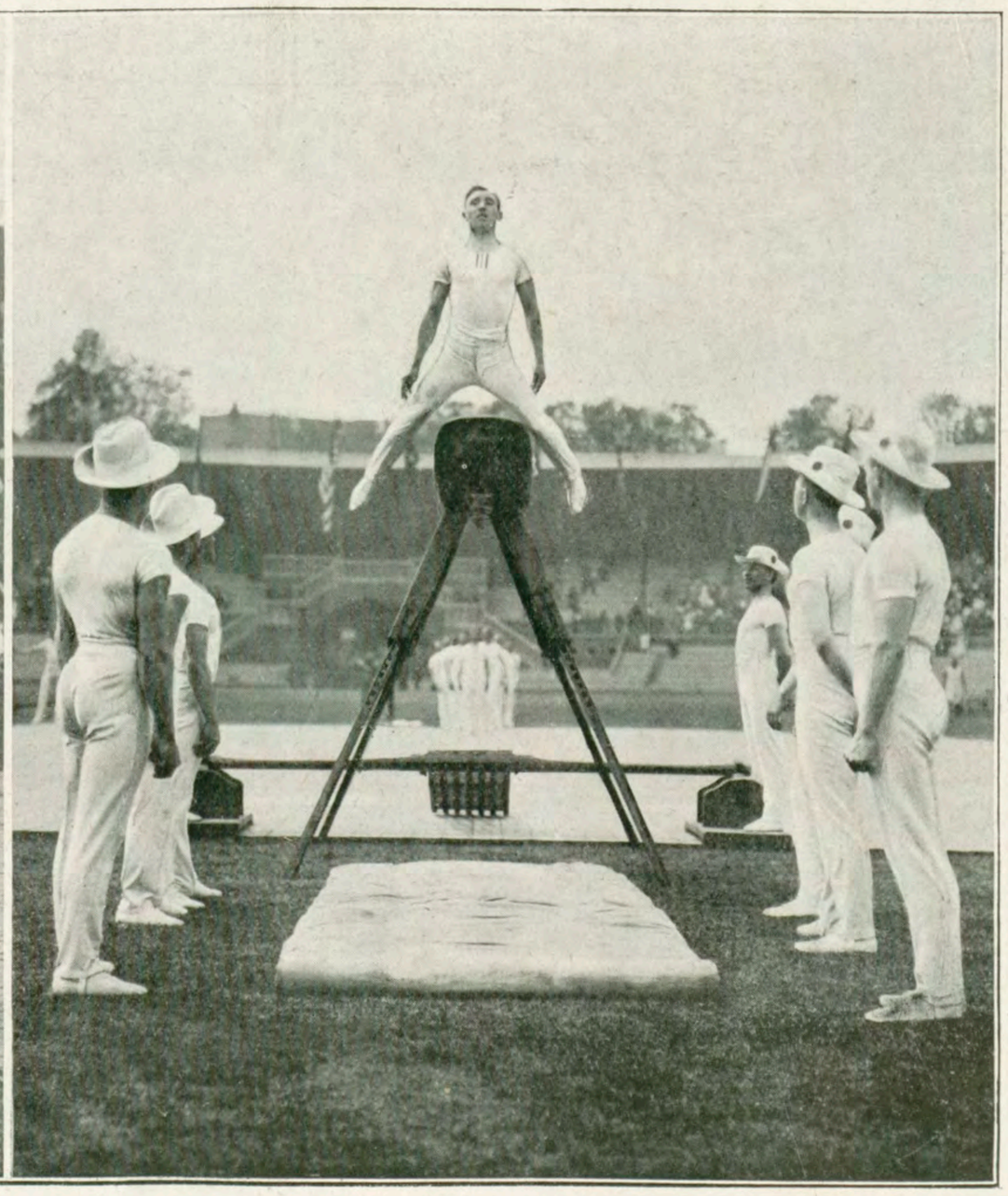
LA PRÉSENTATION DES ATHLÈTES A STOCKHOLM

La présentation des athlètes aux Jeux Olympiques est toujours un spectacle impressionnant. Les plus beaux modèles de la culture physique du monde entier dans la catégorie des amateurs, se trouvent réunis et se font admirer dans leurs exercices les plus remarquables.



ÉQUILIBRES AU CHEVAL D'ARÇON

Le travail au cheval d'arçon est l'un des plus difficiles et des plus pittoresques. Sur notre cliché, nous représentons une équipe d'Anglais à Stockholm, dans des équilibres d'ensemble au cheval d'arçon.



LE AUT CAMBRÉ

Les athlètes norvégiens sont de remarquables produits de l'éducation physique et ils remportèrent de grands succès à Stockholm. Cet exercice représente le saut cambré en longueur du cheval.

L'ÉDUCATION PHYSIQUE DANS LES LYCÉES

Le Congrès d'éducation physique de 1913, par son caractère international, a offert une occasion excellente aux éducateurs de tous les pays de venir mettre en commun les fruits de leur expérience et d'apprendre, à ceux qui l'ignorent(ils sont nombreux), quels sont les avantages et les inconvénients des diverses méthodes en usage.

Mais une pareille discussion, pour donner tous ses fruits, nécessite une préparation que nous n'avions ni le temps ni les moyens de faire aussi complète que nous l'aurions désiré. Il eut été bon d'ouvrir dans tous les pays, ou tout au moins dans un certain nombre d'entre eux, une enquête dans les établissements d'enseignement.

Faire cette enquête, en dépouiller les résultats, les coordonner pour en tirer des conclusions, est une besogne à laquelle quelques mois ne permettaient pas de songer. J'ai dû restreindre mes investigations; je n'ai pu les faire porter que sur la France et encore se sont-elles bornées aux établissements d'enseignement secondaire de l'Etat.

Puisque l'éducation physique est nécessaire, voyons où en sont actuellement les choses dans les lycées de France. Il n'y a pas lieu de se le dissimuler, malgré bien des efforts et des améliorations incontestables, la situation est, dans la majorité des cas, bien loin d'être satisfaisante.

Certes, dans nombre d'établissements, disons dans tous, il existe des sociétés sportives plus ou moins développées. Ces sociétés ont même, dans certains cas, pris une réelle importance grâce à l'appui du proviseur et à l'influence bienfaisante de l'U. S. F. S. A. Mais, si dans quelques lycées elles ont pu grouper un grand nombre d'adhérents, dans la majorité des cas, elles ne comprennent qu'une minorité d'élèves, elles ne constituent pas des écoles d'éducation physique pour la masse.

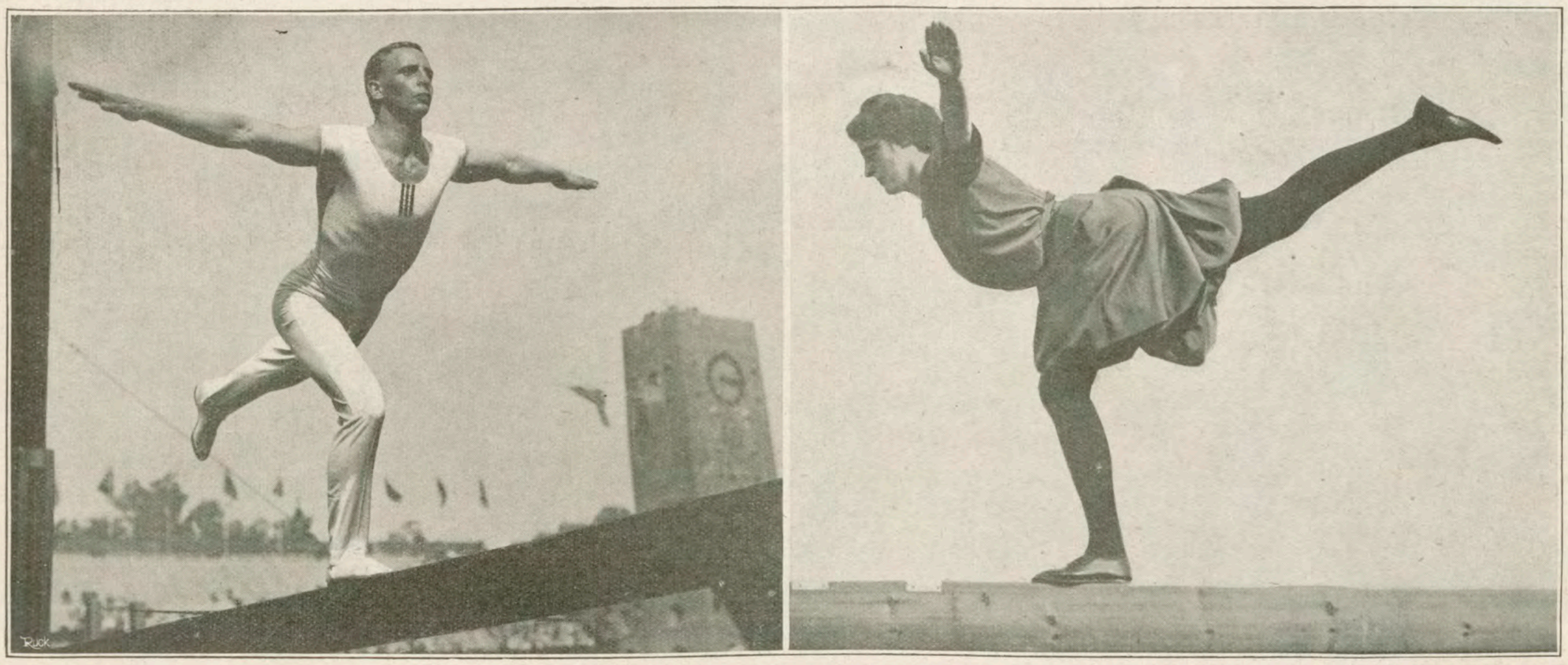
D'ailleurs, les sports les plus en vogue, le tennis et surtout le football, ont le grand inconvénient d'exiger des terrains fort étendus que l'on a parfois grande peine à trouver. Quand un lycée peut disposer d'un pareil terrain, ce n'est qu'une équipe, c'est-à-dire un groupe assez restreint qui peut y jouer; le reste des élèves est réduit au rôle de spectateurs. De divers côtés, les proviseurs font cette remarque, et déplorent que pendant une bonne partie du temps réservé au jeu, la majorité des élèves, vivement intéressée par la lutte engagée, se détourne de son propre jeu et reste immobile sur le bord du terrain pour assister au spectacle que leur offrent leurs camarades.

En réalité, dans les lycées, les sports sont facultatifs et réservés à une minorité; pour la généralité des élèves, il n'y a que la gymnastique qui soit obligatoire, et encore ne l'est-elle le plus souvent que nominalement ; presque toujours elle est insuffisante, soit par suite du temps qui y est consacré, soit par suite de l'incompétence du professeur, soit enfin par suite de la défectuosité des locaux.

Le temps, il serait évidemment possible de le trouver, puisque dans plusieurs établissements *tous les élèves* font une demi-heure de gymnastique par jour. Parfois, ce ne sont que les petits et les petits moyens qui ont la leçon quotidienne; ailleurs il n'y a que trois ou même deux séances par semaine. Mais ce qui est tout à fait regrettable, c'est de voir quelques lycées où tout l'enseignement de la gymnastique se réduit à une leçon d'une heure par semaine; on ne voit pas la raison pour laquelle cette heure n'est pas subdivisée et répartie sur plusieurs jours, en admettant qu'on ne puisse disposer d'un temps plus long.

Signalons tout particulièrement une mesure très heureuse et trop rare, consistant à faire faire à tous les élèves, tous les matins, aussitôt descendus du dortoir, quelques mouvements d'assouplissement suivis d'exercices respiratoires. Les dix minutes qui y sont consacrées ne peuvent vraiment pas enrayer les études. La présence d'un professeur de gymnastique n'est pas indispensable pour cela, il est certainement possible d'obtenir des maîtres d'étude la surveillance nécessaire à l'exécution de ces mouvements, au moins pour les petits élèves, en leur en montrant l'intérêt et faisant appel à leur bonne volonté. Jadis, aussitôt après la descente du dortoir, le maître répétiteur faisait faire la prière ; je crois que cette coutume n'existe plus, cela rentrait dans les fonctions du surveillant de chaque étude ; il n'y a aucune raison pour ne pas faire rentrer dans ces fonctions, tout au moins chez les petits, je le répète, le soin de faire exécuter quelques mouvements simples.

Pour ce qui est des leçons de gymnastique proprement dites, tant vaut le professeur, tant vaut l'enseignement. Or, si, grâce au cours supérieur d'éducation physique, nous commençons à avoir quelques professeurs vraiment dignes de ce nom, il suffit de lire les doléances de la majorité des proviseurs pour se faire une idée du lamentable état des choses, du mauvais recrutement général de cette partie du corps enseignant, dont la plupart des membres n'ont aucune compétence, aucun prestige auprès de leurs collègues, des élèves et de l'administration, par suite aucune autorité.



DEUX POSITIONS ATHLÊTIQUES

Les deux positions prises, l'une par un athlète danois, l'autre par une Suédoise, ont été photographiées au cours des épreuves d'équilibre sur la barre aux derniers Jeux Olympiques. Elles montrent le parfait développement obtenu par ces deux produits de la culture physique.

Cet « état actuel des choses » vise en effet des difficultés réelles que nous pouvons grouper sous quatre chefs, qu'il faut examiner pour voir comment il serait possible d'y porter remède :

1° *La surcharge des programmes d'enseignement.*

2° *L'insuffisance de nombre et l'incompétence des professeurs de gymnastique.*

3° *L'état défectueux des locaux.*

4° *L'indifférence ou même la résistance des parents.*

Passons maintenant aux sports.

Ici, l'accord cesse de régner; nous trouvons des partisans très convaincus et des opposants irréductibles de certains sports. Depuis le proviseur qui répond formellement : « Il ne faut favoriser le développement d'aucun sport ; » jusqu'à celui qui dit : « Convaincu de l'heureuse influence qu'exercent les sports tant sur le physique que sur le moral des élèves, je pense qu'on ne saurait jamais assez favoriser leur développement, » il y a tous les intermédiaires.

Bien entendu, et beaucoup de proviseurs insistent sur ce point, il ne faut pas placer les sociétés sportives sous la tutelle de l'administration, il faut que les élèves en aient la gestion et l'organisation, c'est la seule manière de les faire prospérer et de développer, chez les élèves qui en font partie, le sentiment de la responsabilité et l'esprit d'initiative.

Par exemple, un proviseur a eu l'idée de porter au palmarès, et au même titre que les autres prix, l'énumération des succès sportifs remportés par les élèves du lycée, c'est évidemment une manifestation des plus nettes en faveur de l'éducation physique, les élèves ne peuvent qu'en sentir la portée et y voir un encouragement.

Ce qui précède s'applique principalement au football.

Dr Georges Weiss,
de l'Académie de Médecine,
Secrétaire général du Congrès d'Education physique.

L'ENTRAINEMENT PAR LA MÉTHODE NATURELLE

La marine n'a pas présenté au Congrès, comme on pourrait le supposer, des sujets appartenant à une école spéciale de gymnastique, comme, par exemple l'Ecole de Joinville, l'Ecole militaire belge, l'Institut de Stockholm, etc..., mais des sujets provenant de divers établissements maritimes où la méthode d'éducation physique dite naturelle est pratiquée par tout le personnel à raison d'une simple séance quotidienne d'une heure.

Cette remarque est très importante pour faire saisir le caractère des démonstrations qui ont été faites par les marins sous la direction du lieutenant de vaisseau Hébert.

Ces démonstrations sont l'exacte reproduction de la *séance quotidienne de travail* dans les divers établissements représentés et rien de plus. Elles étaient faites par les groupes de sujets suivants :

1° 100 enfants de 9 à 14 ans provenant de l'Etablissement des Pupilles de la Marine. Cette école recueille les orphelins de marins; son effectif atteint 600 enfants.

2° 150 jeunes gens de 14 à 17 ans provenant de l'Ecole des Mousses. Cette école reçoit les jeunes gens désireux de faire leur carrière dans la Marine; son effectif est de 1200 sujets.

3° 100 recrues ou apprentis fusiliers de 17 à 21 ans provenant de l'Ecole des fusiliers. Cette dernière école est l'école de formation des matelots devant faire partie des compagnies de débarquement à bord des navires. Son effectif est de 400 hommes.

L'ÉDUCATION physique ou l'entraînement complet par la méthode naturelle dérive de l'observation de la loi naturelle suivante :

1. — Tout être vivant à l'état libre, parvient à son développement physique complet par la simple pratique des exercices ou mouvements auxquels il est destiné par nature ou qui lui sont essentiellement utiles pour sa conservation et sa protection.

Les animaux non domestiqués sont, d'une façon générale, chacun dans leur espèce, de véritables modèles de développement complet.

Les plus beaux spécimens humains, en force et en santé, se rencontrent chez les hommes vivant près de l'état de nature, plus particulièrement chez les sauvages.

2. — L'être humain, par sa nature même, est organisé pour vivre à l'air libre avec son revêtement naturel qui est la peau, et bâti pour pratiquer certains exercices essentiellement utiles à ses besoins. Ces exercices qu'on peut dénommer utilitaires, indispensables, forment huit groupes distincts qui sont :

La *marche*, la *course*, le *saut*, le *grimper*, le *lever*, le *lancer*, la *défense* et la *natation*.

Par suite, pour acquérir le plus haut degré de santé et de force, l'homme doit vivre le plus possible au grand air, s'exercer au dehors, assurer à sa peau le contact de l'air et se soumettre à la pratique des exercices utilitaires indispensables. Tels sont les procédés naturels de développement.

3. — La méthode d'éducation physique dite «naturelle» n'est qu'un retour à la nature, raisonné et adapté aux conditions de la vie sociale actuelle.

Dans cette méthode, le principe de la *séance de travail quotidien* consiste précisément à rétablir, pendant un temps déterminé, les conditions mêmes de la vie naturelle : travail au grand air, bain d'air, pratique raisonnée des exercices utilitaires indispensables.

4. — Pratiquement, une *séance de travail* comprend :

Des exercices de marche, de course, de grimper, de saut, de lever, de lancer, de défense et également des exercices de natation (chaque fois qu'on le peut).

Elle comporte de plus un *bain d'air* d'une durée variable suivant les circonstances atmosphériques, et des *soins de la peau* (frictions, ablutions), pendant ou après le travail.

Elle a lieu au *grand air* ou à défaut dans un endroit aussi aéré que possible.

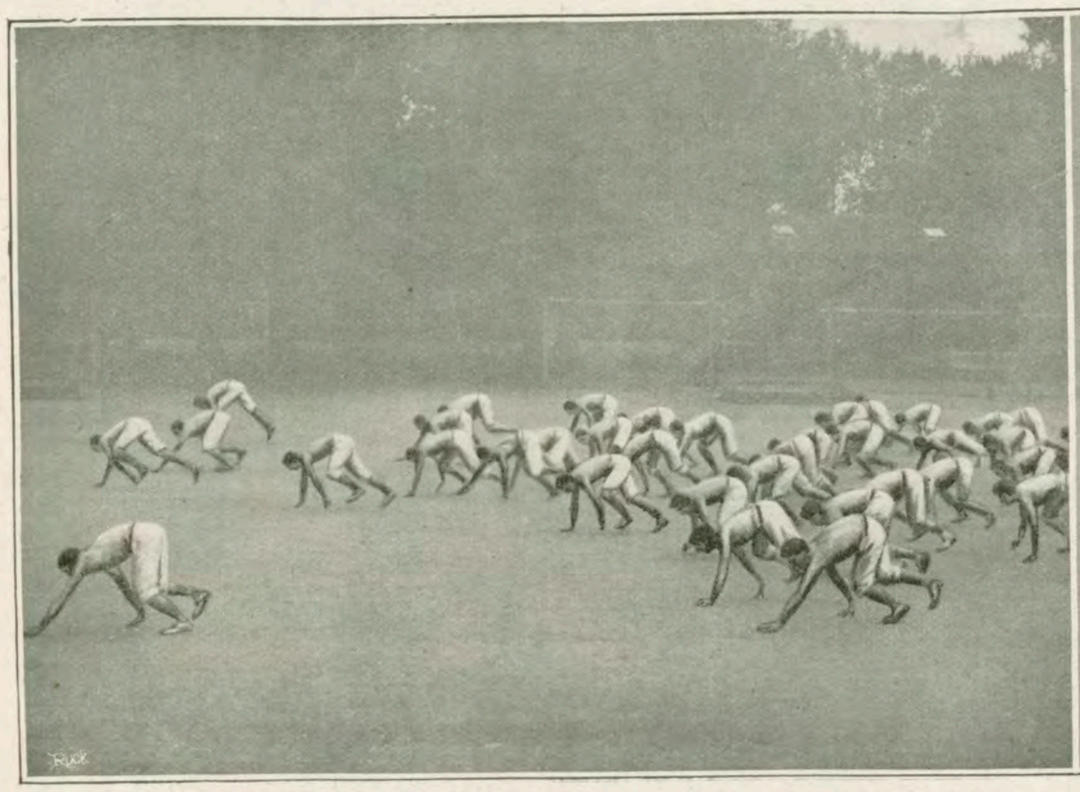
Enfin, elle doit représenter un travail *soutenu* et *continu* dont la *dose* et la *difficulté* varient avec l'âge, la constitution, le degré de force ou d'entraînement des exécutants.

5. — Les exercices utilitaires indispensables n'ont pas tous le même degré d'importance.

Chez tous les êtres, y compris l'homme, l'exercice naturel le plus pratiqué et toujours poussé au maximum dès l'âge le plus tendre est représenté par le procédé de locomotion le plus rapide.

La *course* est par suite pour l'homme le premier et le plus important des exercices *éducatifs*.

6. — En résumé la méthode naturelle consiste à faire exécuter à l'homme « ce pourquoi il est fait ». Elle convient par suite à tous les sujets normaux sans exception, à l'enfant, comme à l'adulte, déjà formé, à l'homme comme à la femme. Elle peut servir aussi bien pour l'éducation physique proprement dite, de l'enfance à l'âge adulte, que pour l'entraînement spécial du soldat ou le perfectionnement complet de l'athlète. Elle convient enfin à la rééducation des adultes comme à l'entretien de l'organisme en bonne condition chez les sujets déjà formés. Mais la façon de l'appliquer ou de l'envisager diffère totalement dans chaque cas.



MARCHE ET COURSE AVEC APPUI DES MAINS

Cet exercice, appelé vulgairement marche à quatre pattes, fortifie les attaches de l'épaule et développe les muscles triceps.

LES EXERCICES DE LEVER

Ce mouvement consiste à décharger et transporter un blessé ou un malade de différentes manières.

Par exemple, avec l'enfant, elle doit conserver un caractère éducatif afin de ménager la croissance ; avec la femme, elle doit viser au développement de la souplesse et de la grâce, bien plus qu'à celui de la force musculaire proprement dite ; avec le jeune homme, et en particulier le militaire, elle peut présenter un caractère athlétique, enfin, avec l'homme d'âge mûr, elle doit être hygiénique.

Les exercices sont les mêmes pour *tous* ; seule la *dose* ou la *difficulté* diffère pour chacun.

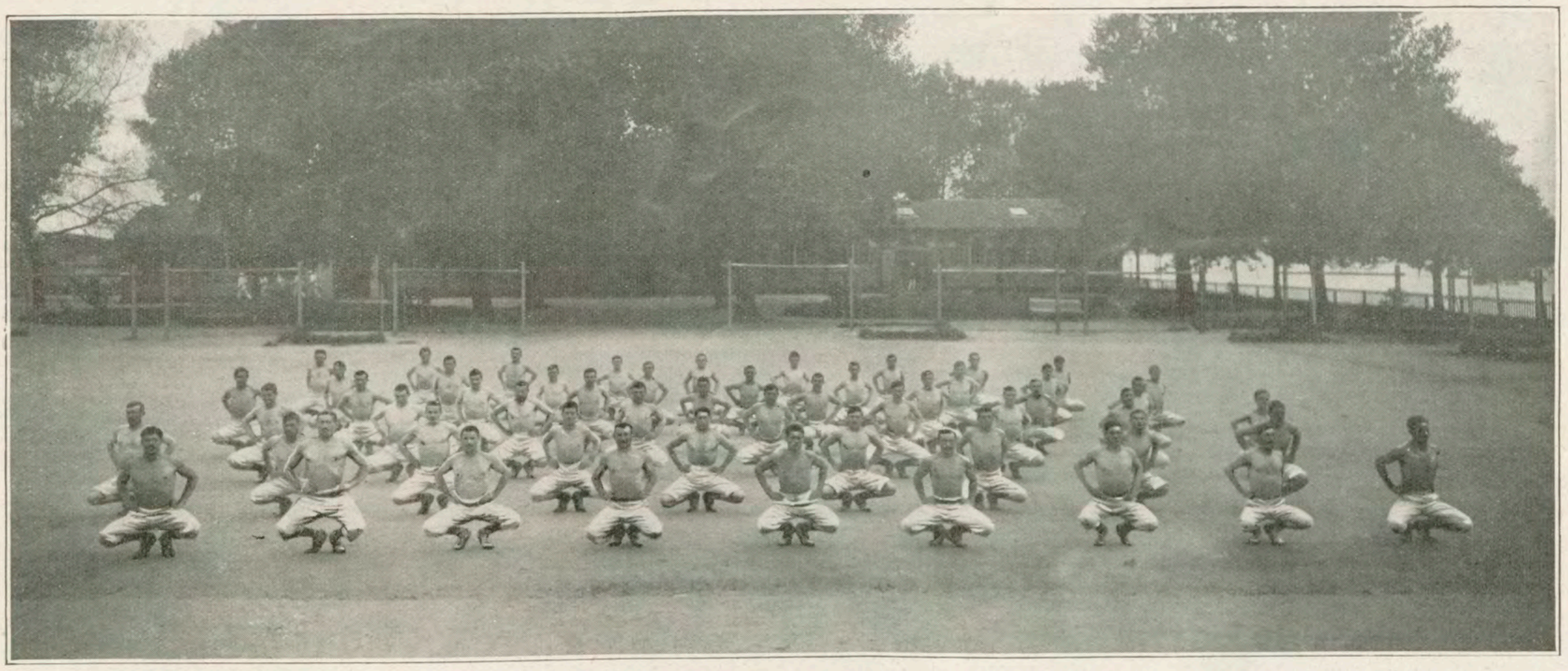
7. — Les procédés naturels de développement : travail au grand air, bain d'air, pratique des exercices utilitaires indispensables sont aussi immuables que la nature même de l'homme. Mais par contre, la *manière de travailler*, c'est-à-dire la façon de doser et de graduer le travail ou la difficulté des exercices, de combiner les exercices et d'en régler la technique, est essentiellement perfectible par l'expérience.

Ce que font les pupilles, les élèves des écoles primaires devraient pouvoir le faire ; ce que font les mousses, les élèves de 14 à 17 ans des établissements d'enseignement devraient pouvoir le faire ; enfin, ce que font les apprentis fusiliers incorporés le 1er octobre dernier, les recrues de tous les régiments devraient également pouvoir le faire, si le système d'éducation physique ou d'entraînement, en usage dans la marine, était appliqué partout à raison d'uue heure par jour.

Le programme de la séance de travail ou d'entraînement est le même pour tous. Pupilles de 7 à 14 ans, mousses de 14 à 17 ans, recrues de 17 à 21 ans exécutent les mêmes genres d'exercices naturels et utilitaires : marche, course, saut, grimper, lever, lancer, défense (et également natation quand la température s'y prête). Seule la *dose de travail* ou la *difficulté* atteinte ou exigée dans chaque genre d'exercice diffère suivant l'âge et le degré d'entraînement des sujets. Chaque séance de travail comporte, de plus, un *bain d'air* d'une durée variable suivant les circonstances atmosphériques et des *soins de la peau* (frictions, ablutions) pendant ou après le travail.

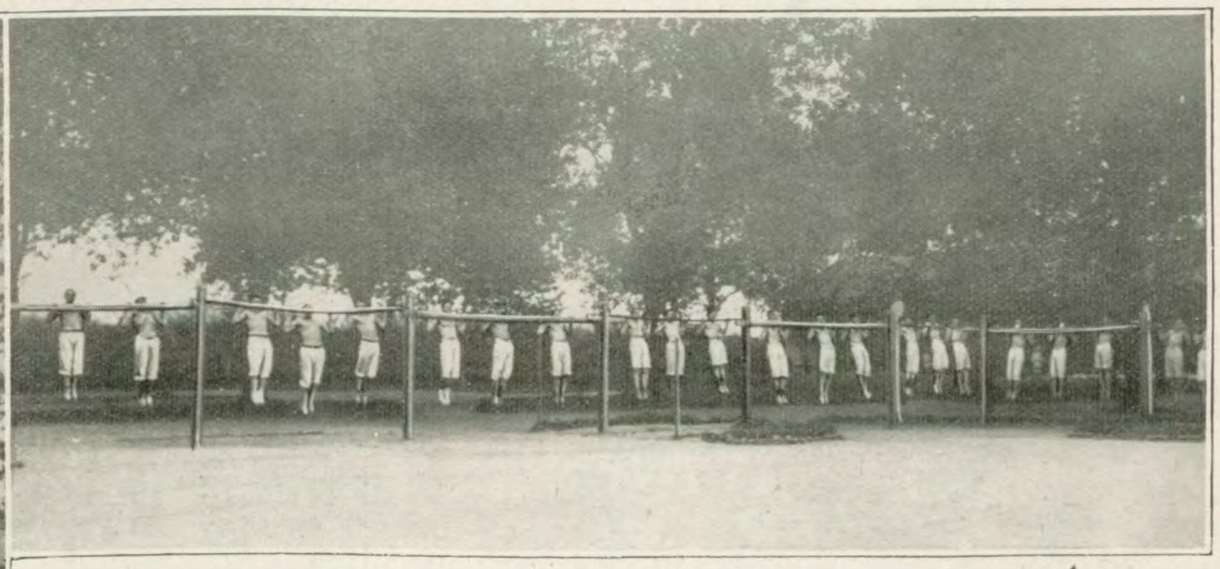
GEORGES HÉBERT,
Lieutenant de vaisseau.

LA MÉTHODE DU LIEUTENANT HÉBERT



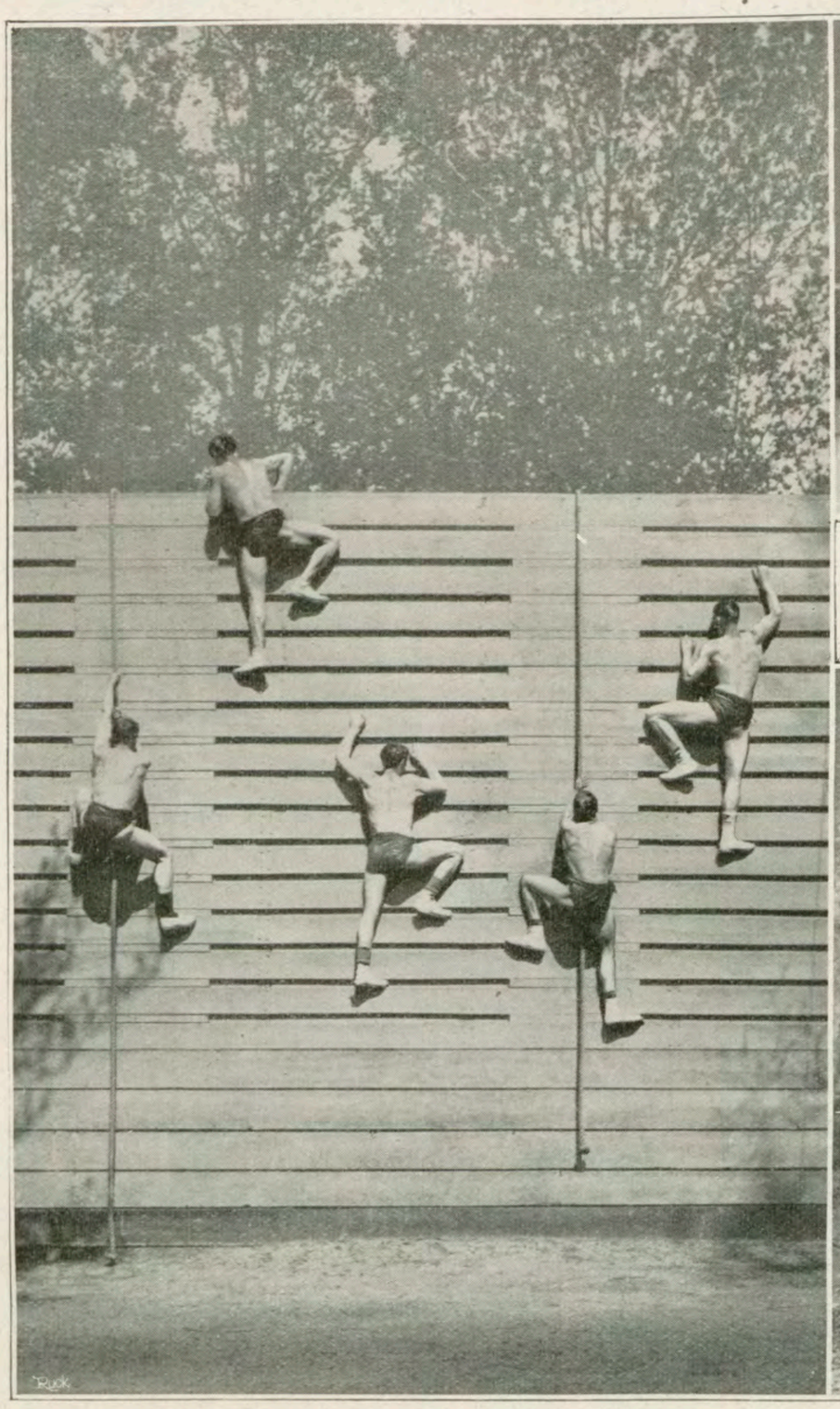
EXERCICES DE SAUTILLEMENTS EN STATION ACCROUPIE

Étant dans la position de départ, indiquée sur notre photographie, il s'agit de se relever en étendant vigoureusement les jambes, de façon à sauter le plus haut possible, puis de retomber accroupi. Les sautillements s'exécutent à la suite sans temps d'arrêt. Cet exercice est excellent pour les membres inférieurs, il agit aussi d'une façon intense sur le cœur et les poumons.



EXERCICES DE SUSPENSION

Etant suspendu à une barre, les bras bien allongés, il s'agit de faire plusieurs tractions des bras à la suite, de façon à amener le menton à toucher la barre.



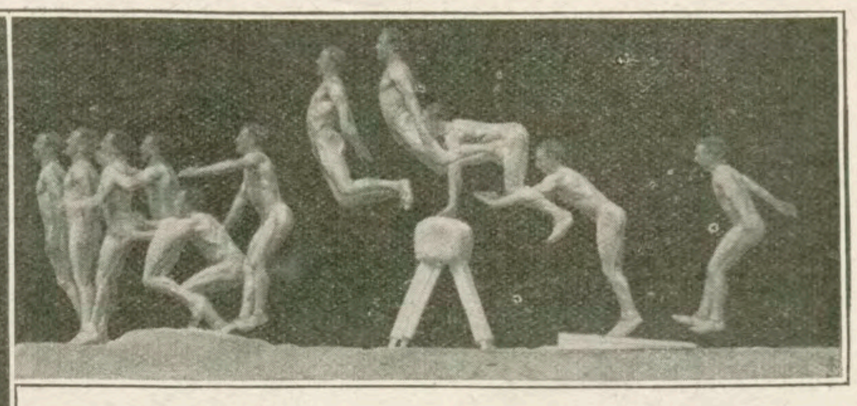
L'ESCALADE DU MUR

Ils s'agit de grimper au moyen d'une corde ou simplement en utilisant les aspérités de la muraille.

LA LUTTE A MAIN PLATE

Les prises de lutte sont exécutées en travail régulier et méthodique à l'école des fusiliers marins. Sur notre photographie, les hommes s'exercent au tour de hanche roulé.

LA MÉTHODE DE L'ÉCOLE DE JOINVILLE



CHRONOPHOTOGRAPHIE

DU SAUT

Ces photographies, communiquées par le lieutenant-colonel Boblet, de l'école de Joinville, indiquent les diverses positions prises par le même athlète dans les divers exercices enseignés dans la grande Académie nationale. A gauche, le saut suédois en largeur de pied ferme, avec les bras verticaux au moment de la chute. A droite, le saut en hauteur de pied ferme.

Le Congrès d'éducation physique a mis une fois de plus en valeur, l'œuvre de notre grande école militaire de Joinville.

On n'ignore pas l'Ecole de Joinville dans le grand public, mais on peut affirmer qu'on la connaît mal. On la voit toujours, comme on la voyait il y a vingt-cinq ans, simple école de gymnastique où l'on formait des moniteurs pour l'armée. Elle en forme encore, heureusement; mais, ce qu'on ignore, c'est le sens heureux dans lequel elle a modernisé ses tendances. Ceci tient à ce que les Joinvillais travaillent en soldats, en silence, loin de toute réclame. L'intelligente initiative, l'activité dont on fait preuve à la Faisanderie n'a sa répercussion en dehors de la redoute que par la valeur des élèves, officiers, sous-officiers et soldats qui viennent appliquer dans nos régiments les admirables principes d'éducation physique qu'ils ont reçus à l'Ecole.

Le lieutenant-colonel Boblet, qui commande cette splendide phalange de jeunes hommes énergiques, a bien voulu exposer ici, en quelques mots d'une précision et d'une sobriété toutes militaires, les grandes lignes du programme des Joinvillais.

L'admirable série de documents illustrés qu'on nous a communiqués est, au surplus, une éloquente démonstration de l'activité qui anime d'une vie si intense notre École nationale de Joinville, tant dans le domaine du sport que dans celui des études scientifiques du mécanisme humain.

G. L.

La méthode de Joinville n'est autre que celle du règlement d'éducation physique approuvé par le ministre de la Guerre à la date du 21 janvier 1910.

Elle a pour objet, comme toutes les méthodes, le développement, l'entretien et le perfectionnement de l'individu.

Dans l'armée, l'éducation physique est donnée à tous, aux hommes du service armé comme à ceux du service auxilliaire. Le médecin est le collaborateur des officiers, il les aide en leur prêtant le concours de ses connaissances professionnelles. Il est le conseiller journalier des cadres chargés de l'instruction des malingres et des hommes du service auxiliaire.

La méthode comprend :

a) *La Gymnastique éducative :* pratiquée par tous sans distinction. Elle active les grandes fonctions organiques, éduque le système nerveux, assouplit et développe rationnellement toutes les parties du corps, corrige ou atténue certaines attitudes défectueuses. La tenue est aussi légère que possible.

b) *La Gymnastique d'application :* constituée par des exercices militaires utilitaires et sportifs ; pratiquée par tous les hommes du service armé et certains hommes du service auxiliaire, suivant leurs aptitudes particulières.

Elle a pour objet d'apprendre au soldat à vaincre les difficultés qui se présenteront en campagne. A l'inverse de la gymnastique éducative qui repose sur le principe du plus grand travail utile, la gymnastique d'application est régie par la loi de l'économie des forces. On amène progressivement les hommes à exécuter les exercices militaires en tenue de campagne.

c) *La Gymnastique de sélection :* qui comprend certains exercices spéciaux aux agrès et certains sports exigeant des aptitudes particulières et qui ne peut convenir qu'à une élite.

Elle développe la hardiesse, l'agilité, le sang-froid et l'amour-propre ; elle perfectionne le moral, la puissance musculaire et le système nerveux du soldat.

L'Ecole de Joinville a pour but :

1° D'enseigner aux officiers tout ce qui se rattache à l'éducation physique de la troupe ;

2° De former des moniteurs et des instructeurs d'éducation physique pour les écoles militaires et les corps de troupe ;

3° De préparer les instituteurs sous les drapeaux à leur rôle d'éducateurs physiques de la jeunesse ;

4° D'enseigner aux élèves de l'Ecole normale supérieure et de l'Ecole normale supérieure d'enseignement primaire de Saint-Cloud, les méthodes d'éducation physique de la jeunesse ;

5° De rechercher, à l'aide des hommes du service auxiliaire comptant au petit Etat-major de l'école, les moyens et les méthodes permettant l'amélioration physique des militaires de cette catégorie ;

6° De former des maîtres d'armes pour l'enseignement de l'escrime ;

7° Enfin, d'étudier les perfectionnements à apporter aux méthodes de l'éducation physique et de l'escrime, d'en expérimenter les procédés nouveaux et de proposer au ministre de la Guerre les mesures propres à vulgariser leur usage dans l'armée.

L'Ecole reçoit chaque année environ 240 officiers, 240 sous-officiers et caporaux, 1.600 instituteurs et élèves de l'Ecole normale supérieure et 70 élèves à la division d'escrime.

Les cours sont d'une durée de trois mois pour les officiers et sous-officiers ; de dix semaines pour les instituteurs et de trois ans pour les élèves de la division d'escrime.

Les résultats obtenus sont des plus satisfaisants, les fiches de performances en font foi, et le cadre des moniteurs forme une équipe qui ne craint aucune comparaison.

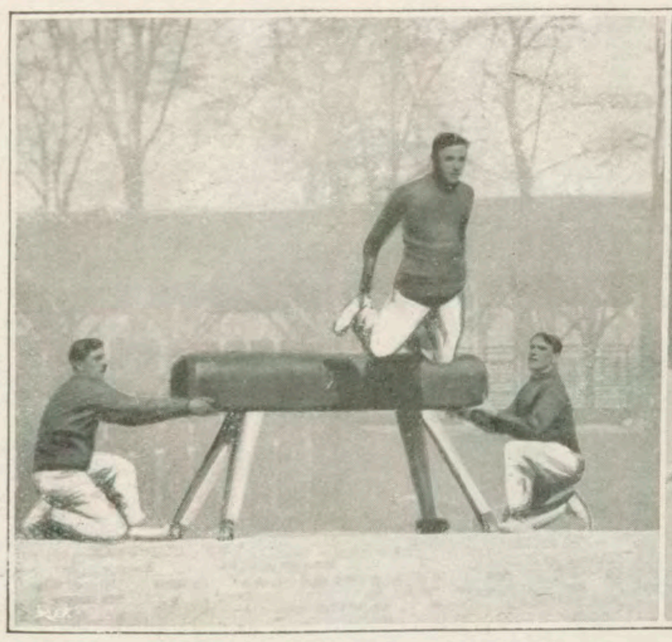
Quoi qu'en aient pu dire certains détracteurs par trop intéressés, Joinville est resté un établissement parfaitement à la hauteur de la mission qui lui a été confiée.

LIEUTENANT-COLONEL BOBLET,
Directeur de l'Ecole de Gymnastique et d'Escrime de Joinville.

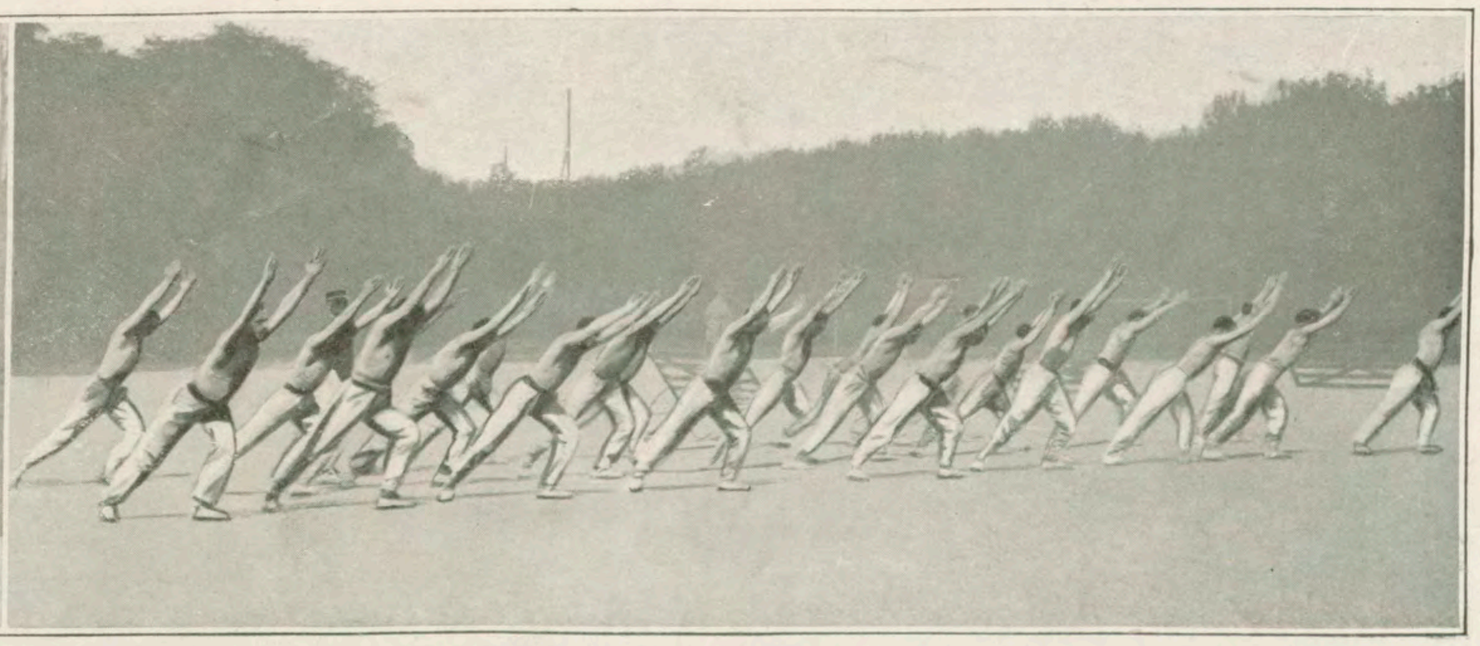
LA DÉCOMPOSITION DU MOUVEMENT

De haut en bas, au milieu, décomposition du saut cambré du cheval d'arçon avec élan, du saut en profondeur, du balancement des bras, du saut périlleux en arrière, en prenant le départ sur le cheval d'arçon. En bas, de gauche à droite, le passage de la marche à la course, le départ pour la course de vitesse et le passage de la course à la marche.

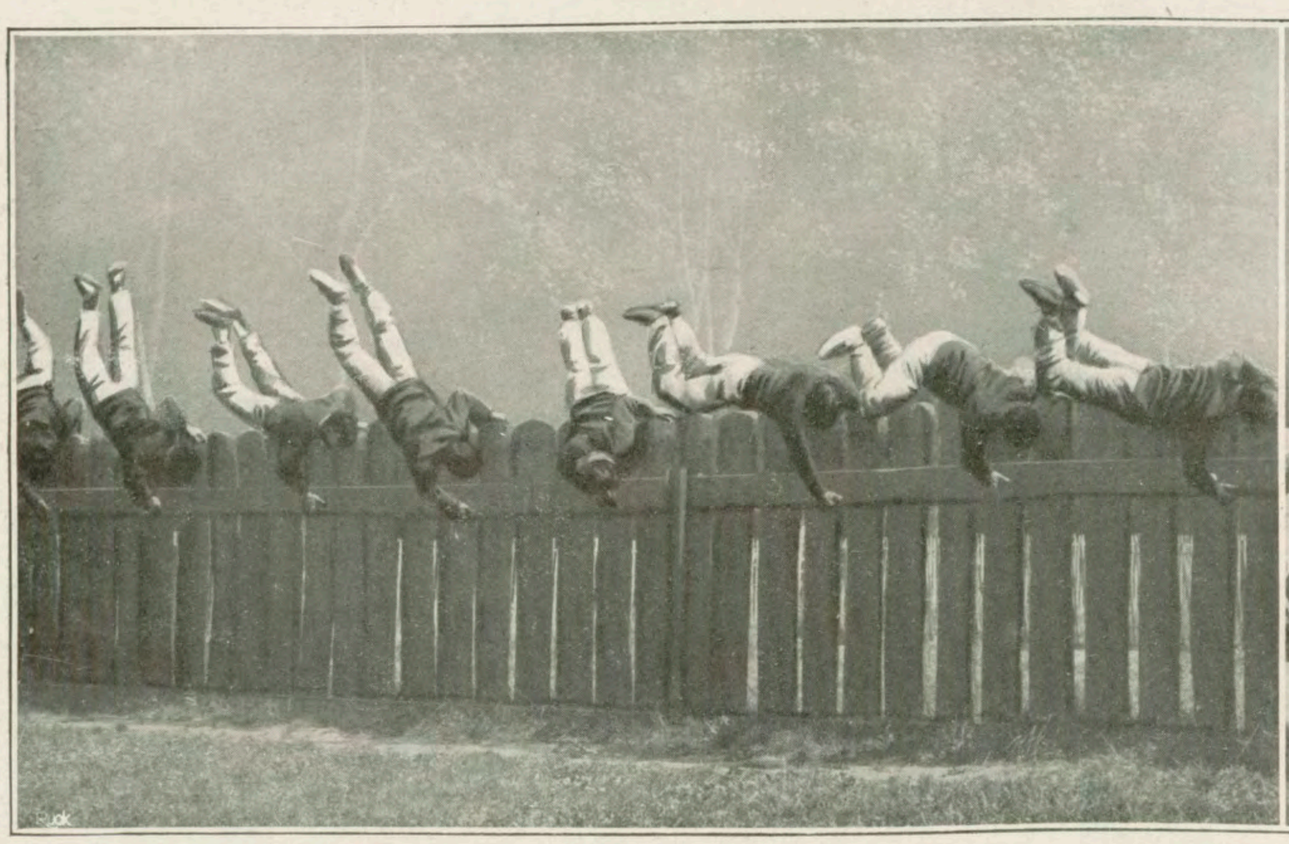
L'ÉDUCATION PHYSIQUE A JOINVILLE



LE SAUT DU CHEVAL D'ARÇON
Le soldat franchit le cheval d'arçon et se reçoit dans un fossé.



EXERCICES D'ENSEMBLE
Ce cliché montre la fente en avant, avec élévation des bras tendus. Ce mouvement est très difficile à accomplir correctement. D'ailleurs, on voit que plusieurs élèves n'ont pas les bras dans le prolongement du corps.



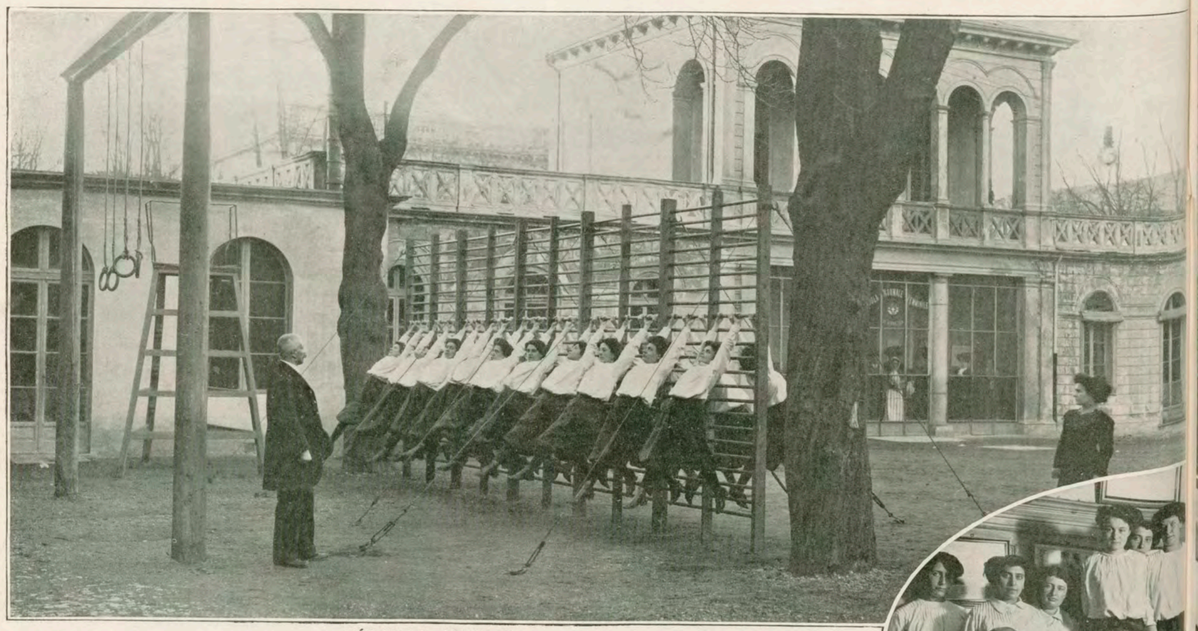
FRANCHISSEMENT D'UNE PALANQUE
Franchissement d'une palanque en voltige par les élèves en tenue. Cet exercice est analogue au franchissement de la double barre, mais tire sa valeur de l'ensemble avec lequel il est réalisé.

LA « FOSSE AUX LIONS »
Cet exercice d'application est exécuté par des soldats en tenue de campagne. C'est le passage de la « fosse aux lions ».

LE PASSAGE DU PORTIQUE
Passage du portique avec fardeau. Ce simulacre de sauvetage est à proprement parler un exercice de virtuosité.

FRANCHISSEMENT D'UN FOSSÉ
Les soldats en armes franchissent le fossé de l'école de Joinville au moyen de la corde inclinée et se reçoivent de l'autre côté au moyen d'un rétablissement.

L'ÉDUCATION PHYSIQUE DES JEUNES ITALIENNES

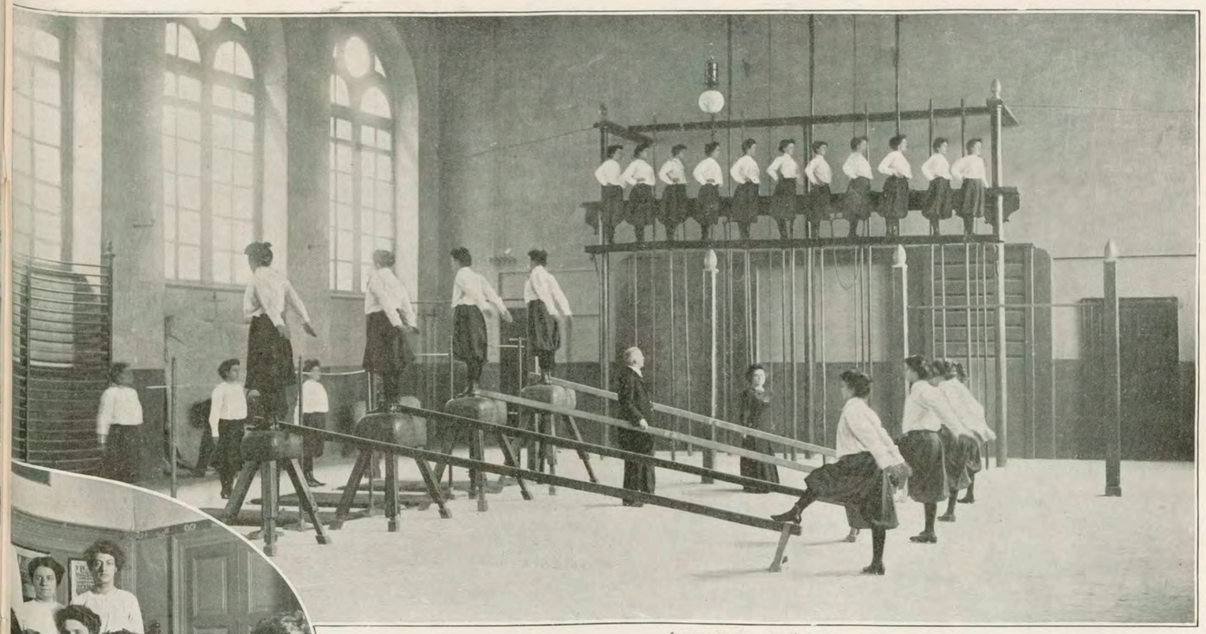


L'ÉCHELLE DORSALE

Le travail d'assouplissement à l'échelle dorsale, préconisé si heureusement par les Suédois et adopté en France, est inscrit au programme de la méthode d'éducation physique des jeunes filles du docteur Giuseppe Monti. Cet exercice est accompli d'ensemble, au commandement, sur les deux faces de l'appareil.

FLEXION EN EQUILIBRE

Le travail de la conservation de l'équilibre se complique ici d'une flexion sur les jambes, les bras latéralement allongés. L'exercice est fait soit individuellement, soit en groupe, au commandement, jusqu'à ce que l'exercice soit exécuté avec un ensemble parfait. Les exercices des élèves du docteur Giuseppe Monti ont été longuement applaudis au Congrès de Paris.



ÉQUILIBRE INTÉGRAL

Les jeunes filles sont exercées à marcher sur une étroite solive de bois, en apprenant à conserver leur équilibre sans le secours des bras qui, par leur rôle de balancier, leur faciliteraient la tâche. Elles sont en outre habituées à passer le « portique » en file au pas cadencé, en conservant leurs distances, sans crainte et sans la moindre manifestation d'hésitation.

MOUVEMENT D'ENSEMBLE AVEC ENGIN

L'engin est un simple bâton (quelquefois un cerceau), avec lequel les jeunes filles exécutent un mouvement latéral et alternatif des bras avec flexion et un mouvement simultané de déplacement de la jambe. En médaillon : éducation théorique des jeunes filles : notions d'anatomie par le docteur Giuseppe Monti, dont les élèves ont remporté un grand succès au Congrès de Paris.

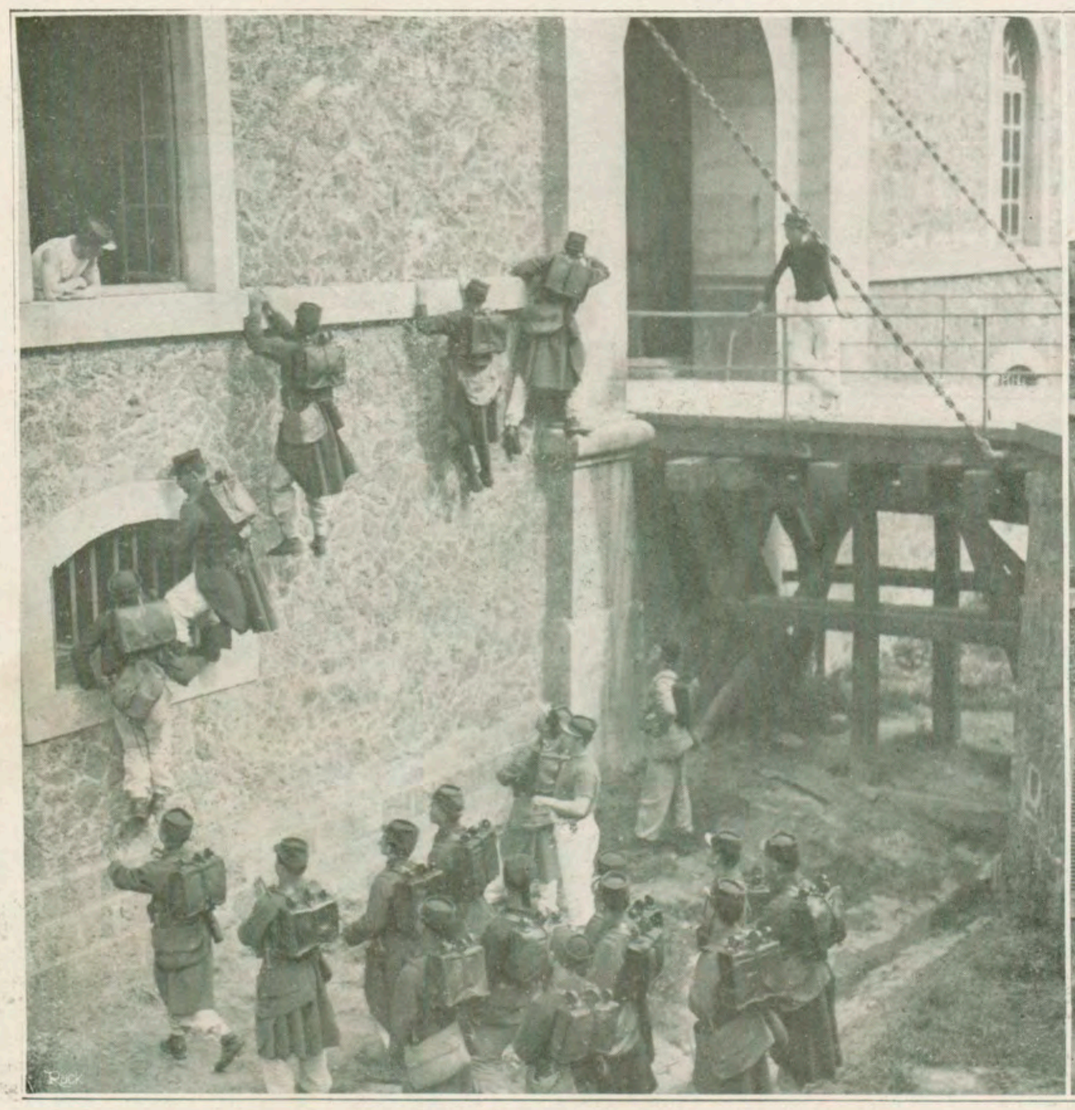
LA MÉTHODE DE JOINVILLE

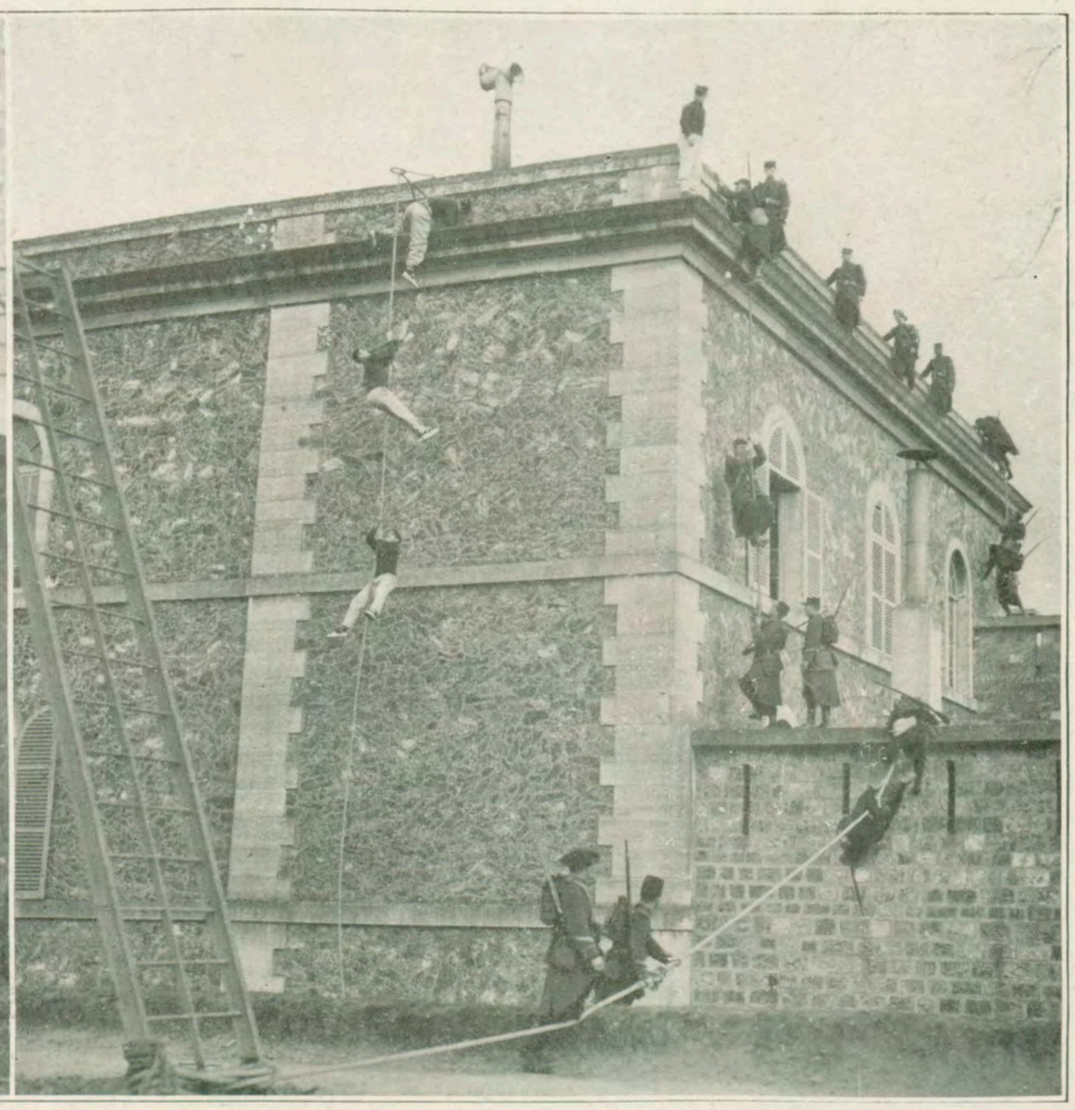
ESCALADE DU REMPART

Les soldats en armes escaladent le rempart de 8 mètres de l'école de Joinville, à l'aide des bras et des pieds, à la corde lisse.

EXERCICES DE SAUT

Les élèves de Joinville deviennent, par l'entraînement, de véritables acrobates. Nous les voyons, en haut, exécutant des sauts périlleux d'ensemble sans élan. En bas, ils accomplissent des sauts successifs divers Ces exercices sont accomplis le torse nu.





EXERCICES D'ESCALADE

Les élèves de Joinville sont transformés en véritables chats par des exercices d'escalade en armes. Notre cliché les représente faisant l'ascension du fossé de l'école, sac au dos, en tenue de campagne.

A L'ASSAUT DE L'ÉCOLE

Voici encore des exercices d'escalade et de franchissement. Ceux-ci grimpent à la corde lisse, à la force des bras; ceux-là franchissent le fossé sur la corde inclinée; d'autres enfin marchent sur la corniche en tenue de campagne.

LES BASES DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE

La « mise en forme et la mise en condition sont les bases de l'éducation physique » (1).

Le médecin a souvent renouvelé ses méthodes de traitement, très heureusement d'ailleurs, en empruntant aux empiriques certains procédés de leur pratique. En matière d'éducation physique, il a tout à gagner à l'étude de ce qu'ils disent et de ce qu'ils font. Nous sommes de nouveaux venus dans la question. Il faut remonter à la Grèce ancienne, pour voir les médecins faire œuvre d'experts dans la conduite de l'athlétisme. Nous rendrons combien plus de services au corps social en nous occupant enfin des gens bien portants, au lieu de rester les éternels donneurs de remèdes, dont la vertu n'est faite que de l'ignorance de ceux qui y ont cru.

Les empiriques entraîneurs, et managers parlent constamment de forme et de condition. La fortune de ces mots dans le langage sportif a été faite de leur sorte d'élasticité complaisante qui a permis d'en modifier, rétrécir ou élargir le contenu suivant les suggestions de l'expérience et de la mode.

Qu'entend-on par forme d'un poulain de plat par exemple ? Tout un ensemble de données relatives à la configuration du cheval et à sa phase d'entraînement : lignes de dessus et de dessous, incidence de l'épaule, hauteur de la poitrine, direction des aplombs, longueurs segmentaires des rayons, aspect des yeux, des narines, du poil ; l'état actuel de développement et de puissance exprimé par ces aspects, les victoires et les promesses que ces aspects comportent.

La *condition* exprime, elle aussi, l'état actuel de développement et de puissance, mais sous-entend surtout un but strictement utilitaire : l'aptitude à réaliser sur l'heure le résultat qu'on poursuit. La condition a longtemps impliqué d'autre part des données désuètes telles que : maximum de puissance avec minimum de masse, toilette complète du muscle débarrassé de toute graisse avec un appareil digestif rétracté par le régime sec et les pratiques spoliatives.

En résumé, la *forme*, en argot de turfs et de rings, a plutôt un sens spectaculaire : la *condition :* un sens fonctionnel. Ces deux sens se mêlent et se fusionnent le plus souvent, révélant par là cette tendance instinctive des empiriques *à chercher dans la forme le truchement de la fonction*. Les empiriques, sans le savoir, sont des morphologistes.

La mise « en forme » sera, pour nous, l'ensemble des moyens propres à assurer la formation parfaite de l'animal humain, et la mise « en condition », l'ensemble des moyens qui le mettront à même, une fois la formation accomplie — ou au cours de cette formation — et même dans la période d'état et de déclin, de résoudre une partie ou tous les problèmes physiques devant lesquels on le mettra en présence en tenant compte du champ fonctionnel actuel du sujet.

La mise en forme et la mise en condition, ainsi comprises, sont les bases de l'éducation physique.

La mise en forme a pour but d'assurer la promotion de l'animal humain, c'est-à-dire sa « différenciation ».

La période de formation de l'animal humain s'étend de la naissance à l'âge adulte.

« L'évolution ontogénique de l'homme nous montre, disent Sigaud et Vincent, une série d'étapes répondant chacune à la construction morphologique d'un appareil et à l'épanouissement fonctionnel de cet appareil. »

« La fonction respiratoire s'établit d'emblée et parfaite. La vie digestive est plus longue à s'élaborer et ce n'est qu'après plusieurs années qu'elle est assez différenciée pour *s'adapter à toutes les formes de l'aliment*.

« La vie musculaire s'esquisse plus tard par toute une phase de tâtonnements et d'agitation, mais ce n'est qu'entre douze et quinze ans, qu'elle prend une orientation franche, pour réaliser sa forme définitive vers la fin de la période de croissance.

« Enfin, la formation individuelle va franchir la dernière étape et se compléter par le développement cérébral. Pendant toute une phase préparatoire, le cerveau s'est organisé au contact de mille formes de l'ambiance sociale. Le cerveau peut maintenant s'organiser et se former en instrument de travail : mais ce n'est que plus tard, entre dix-huit et vingt ans, qu'il fera œuvre d'originalité, fonctionnera par lui-même et pourra enfin produire. »

Quel est le rôle de l'éducation physique au cours de ces quatre étapes ? *Pourvoir successivement les appareils respiratoire, digestif, musculaire, et cérébral des excitations physiologiques nécessaires à l'entretien de leur force élastique et qu'ils doivent emprunter aux milieux qui leur sont propres.*

Nous appelons *Respiratoire* l'individu différencié qui s'affirme par la dimension de son thorax, la largeur de sa face au niveau des deux pommettes, la saillie de ses sinus frontaux, etc.

Nous appelons *Digestif* l'individu qui s'affirme par la dimension de son abdomen par rapport au thorax et la largeur de ses mandibules, etc.

La prépondérance de l'appareil musculaire se traduit par l'importance des membres et la proportion harmonieuse entre ceux-ci et le tronc. L'individu que nous appelons *Musculaire* ne présente jamais de prédominance du tronc.

Nous entendons par *Cérébral* l'individu qui présente une prédominance très nette de l'étage supérieur de la tête, front bombé, large et haut ; les autres étages de la tête, le corps et les membres sont réduits.

Ces quatre types, nettement différenciés, sont les quatre types morphologiques humains dont on a déjà tant parlé.

Mais la différenciation ne s'affirme pas seulement par des relations d'aires régionales: elle s'affirme encore par l'expression vivante de ces aires, par la sorte de vibration spécifique qui en émane.

Cette *expression* nous l'appelons *mimique. Elle nous traduit l'allure fonctionnelle de l'appareil qu'elle exprime. Elle nous décèle la conscience organique qu'a l'individu observé des besoins de sa différenciation.*

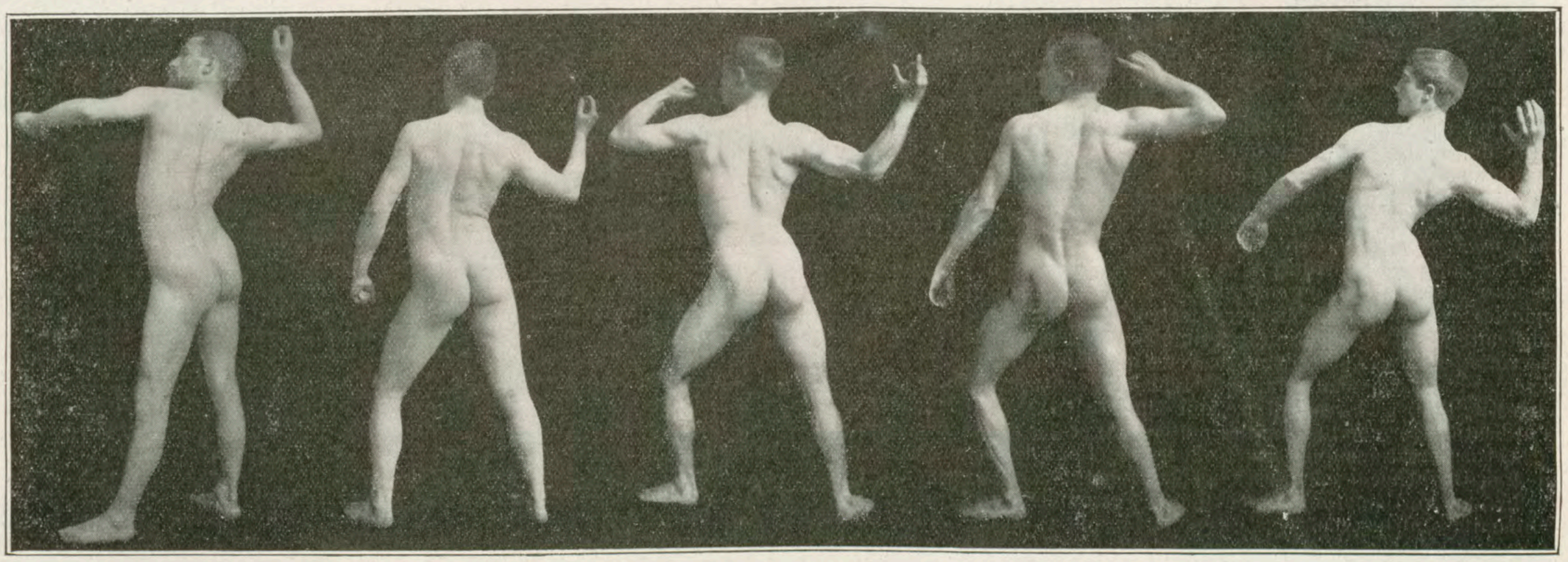
La mimique du Respiratoire se localise au niveau des ailes du nez et de la poitrine.

La mimique du Digestif se localise au niveau de la bouche et du ventre.

La mimique du Musculaire est tellement significative qu'il suffit d'avoir vu une seule fois un musculaire pour le retenir. Vivacité du regard, allure vibrante du tronc et des membres.

Le Musculaire se fait remarquer par la beauté et la puissance de son mouvement et par la mimique répartie sur tout le corps, dos et membres.

La mimique du Cérébral se concentre au visage, répartie sur toute la face, mais surtout autour de l'œil et sur le front. Nous considérons l'aspect figé d'une prédominance comme un signe sévère de déchéance organique. Un Cérébral figé est près de sa mort.



CÉRÉBRAL
La mimique du corps, est chez ce sujet insignifiante. Le geste est léger, dénué de vigueur.

DIGESTIF
Mimique du corps réduite à son expression minimum. On sent une économie nettement caractérisée de l'effort.

MUSCULAIRE
Mimique généralisée et caractérisée par l'énergie du geste et la vigueur bien accentuée du mouvement.

RESPIRATOIRE FORT
D'une plastique très effilée par le bas. Sa mimique s'exprime sous une forme plus sobre que celle du respiratoire.

RESPIRATOIRE
Une grande élégance du mouvement du thorax et la distinction très harmonieuse du geste caractérisent ce type.

Dr THOORIS.
Chef des travaux du Laboratoire de morphologie de l'Ecole Pratique des Hautes Etudes.

(1) Les bases de l'Education physique. — Dr A. THOORIS, *Paris-Médical*,

L'ÉDUCATION DE LA FONCTION RESPIRATOIRE

Le Congrès des Sports de mars 1913 va faire l'union entre le monde médical et les groupements sportifs. Cette union est nécessaire, tant pour les médecins qui ont besoin de connaître les ressources des différents sports, que pour les hommes de sport, qui doivent se conformer aux règles indispensables de la médecine, pour mieux diriger les entraînements, pour améliorer encore les performances et surtout pour éviter d'une façon absolue les accidents.

De cette union du monde sportif et des médecins, doivent en résulter, disons-nous, un progrès dans les sports et une marche en avant de la médecine. Mais en aucune façon, le sport ne doit se substituer à l'hygiène, en aucune façon surtout, la médecine ne doit exercer d'hégémonie sur le sport. Il doit y avoir, entre nos deux arts, les mêmes rapports courtois et d'intérêt commun que je voudrais voir s'établir entre le chant et la médecine. La médecine doit contrôler le larynx des chanteurs. Mais il faut laisser le chant à l'artiste.

DOCTEUR ROSENTHAL.

Le sport se préoccupe de développer la force physique et l'adresse physique, et j'accepte bien volontiers que la pratique des sports, en assujettissant à des règles, à une discipline, développe également les qualités de discipline, d'endurance et d'attention qui sont essentiels à l'homme. La médecine a surtout pour but de maintenir et de rétablir l'état de santé. Perfectionnement des forces physiques, tel est le but du sport ; protection et défense des forces physiques, tel est le but de la médecine. Ne faut-il pas que le médecin fasse son œuvre avant le directeur sportif ? L'hygiène médicale est la préface du sport. C'est cette vérité simple que nous avons développée naguère au Congrès, en donnant notre formule *Sélection médicale avant le sport, Surveillance médicale pendant le sport, Contrôle médical après le sport.*

L'organisme est un tout, dans lequel on ne peut que momentanément séparer une partie ou un ensemble de parties formant un système. Voilà que dès le début, je vais effrayer le lecteur. Faites-moi crédit. Cette phrase abstraite a une signification très simple : Notre organisme comprend des services généraux, le système nerveux qui émet et transmet les ordres, le cœur et les vaisseaux, qui apportent la nourriture élaborée par le tube digestif, l'appareil respiratoire qui apporte l'oxygène indispensable à l'utilisation par combustion des matériaux, et des services locaux, muscles et articulations qui permettent les fonctions dites de relation. Il est de toute évidence que le muscle ne peut fonctionner, se développer, s'embellir, que l'articulation ne peut jouer, s'assouplir, que si un sang riche, alimentaire et oxygéné leur est apporté, que si les ordres du système nerveux s'élaborent et se transmettent bien. Qui dit muscle, articulation, avec les fonctions qui en dépendent, énergie, résistance, dit sport ; qui dit cœur, cerveau, poumon, dit hygiène médicale. Puisque il n'y a pas de développement des muscles et des articulations sans santé intégrale du cœur, du poumon, et du cerveau, cela veut dire qu'il n'y a pas de sport sans hygiène médicale préalable. *L'hygiène médicale est la préface du sport ;* mais cette affirmation a maintenant pour nous une signification précise, qui est celle-ci :

L'hygiène médicale vérifiera, contrôlera, rétablira, surveillera la valeur fonctionnelle du système nerveux, du cœur et du poumon avant de livrer le sujet à l'entraînement sportif. Je frémis en pensant aux désastres nés du désaccord médico-sportif et ne sais si j'ai eu plus de douleur de voir des organismes atrophiés par les maîtres, ennemis de l'entraînement physique, dont la dictature touche à son déclin, ou de voir ceux, victimes d'un entraînement physique non contrôlé, alors qu'ils étaient albuminuriques ou hernieux !

Maintenant que le problème est posé, laissons aujourd'hui à part la question du système nerveux et celle du cœur, qui mériteront quelque développement particulier et entrons dans le fond même du sujet présent : *L'education de la fonction respiratoire est la préface de l'éducation physique*; voilà ce qu'il nous faut expliquer, justifier, développer.

L'importance de la respiration est une notion tellement évidente, qu'il est facile d'en poser le principe. De deux coureurs, de deux cyclistes, de deux rameurs surtout, celui qui triomphe n'est pas le plus musclé, ni celui qui mettra le plus gros poids à bras tendu, c'est celui qui, à la fin comme au début du match, a une respiration régulière quoique accélérée, rythmée, bien que rapide, sans à-coup et sans désordre.

Formulons : l'entraînement sportif est brisé par l'essoufflement. Donc notre effort, à nouveau précisé, a pour but de combattre et d'empêcher la production de l'essoufflement.

L'Education respiratoire va créer la prophylaxie de l'essouflement.

Médicalement, l'essoufflement est un signe de désordre respiratoire avec retentissement sur le cœur. Certes, il y a dans l'essoufflement une part attribuable au cœur, mais le facteur cardiaque, comme nous disons, est le plus souvent secondaire au désordre respiratoire. Les mouvements respiratoires, au lieu de se succéder méthodiquement s'enchevêtrent et s'embrouillent, l'épuisement cardiaque en résulte, il faut donc s'efforcer d'en maintenir la cadence régulière.

Ce sera l'honneur de l'Ecole Française de médecine physique et en particulier de kinésithérapie d'avoir substitué des lois précises, des formules exactes à l'empirisme diffus et vague de ceux qui créèrent la gymnastique dite médicale.

Dans les recherches que j'ai poursuivies depuis 1902 sur le mécanisme respiratoire, j'ai admis que le jeu respiratoire devait être nasal, suffisant, complet, rythmé et résistant. La notion de *la résistance respiratoire* est une notion nouvelle et, bien qu'elle se mesure par une épreuve de respiration, elle n'en donne pas moins une notion des plus importantes sur la valeur de la tonicité nerveuse. Donc, avant le sport, le sujet sera soumis à l'examen du médecin qui vérifiera si la respiration présente les caractères que nous venons d'énumérer. Il est facile de comprendre que si cet examen est favorable, le sujet sera *bon pour le sport* sinon, ajourné du sport, il devra être soumis à l'éducation respiratoire qui le rendra, plus tard, *apte au sport.*

Il ne faut pas que ces notions médicales effraient le grand public. Il serait très important d'obtenir l'accord de tous sur cette base indispensable de l'éducation physique. Vous allez voir qu'il s'agit en somme de notions simples et évidentes.

Pour vérifier qu'une respiration est nasale, on peut utiliser des plaques de métal qui se mettent sous le nez et qui recueillent la buée de l'expiration. Par simple inspection de la tache faite par la buée sur la surface brillante du métal, par mensuration de cette tache qui atteint certaines zones délimitées à l'avance sur la plaque, on peut comparer la buée issue de l'une et l'autre narines. Dans certains procédés modernes (Dr Courtade), on peut, par un papier sensible, garder comme document la valeur respiratoire de cette buée. Mais comme la forme de l'orifice narinaire, la dimension de la narine, la force des projections peuvent faire varier les résultats, nous avons substitué à cette pratique *l'épreuve inspiratoire nasale* que nous recherchons de la façon suivante : nous plaçons devant nous le jeune sujet et nous lui demandons de respirer selon le rythme que battra notre main ; l'air pénétrera dans sa poitrine lorsque notre main se lève ; il expulsera l'air de sa poitrine lorsque notre main se baisse. Mais si en apparence, nous commandons en maître sa respiration, en réalité, nous nous guidons sur l'impression que nous avons du mécanisme respiratoire, pour faciliter le rythme en en modifiant la cadence de la façon désirable. Nous avons pris soin d'ailleurs de respirer en cadence nous même devant notre sujet.

Un fait d'expérience nous a démontré que celui qui peut respirer vingt fois avec les deux narines, vingt fois avec chaque narine (en maintenant l'autre fermée par un doigt), peut indéfiniment maintenir le type nasal de la respiration. Tous ceux qui entr'ouvriront la bouche au cours de l'exercice, ou qui auront des troubles de la coloration du visage sont des sujets qui sont incapables de respirer par le nez, soit qu'ils aient un obstacle anatomique à la respiration, soit qu'ils aient pris l'habitude vicieuse de respirer par la bouche.

Cette respiration buccale étant une des sources des inflammations pulmonaires, concevez de quelle utilité il est avant l'entraînement sportif de la supprimer pour rétablir la respiration nasale. En maintenant la respiration buccale, le sujet qui s'entraîne, finit par avoir un thorax étroit dans un corps musclé, ce que nous dénommons *dissociation thoraco-corporelle.* L'oxygénation deviendra de plus en plus difficultueuse, et le surmenage du tissu pulmonaire en préparera la faillite.

A chaque respiration, l'individu normal doit introduire dans sa poitrine 1 litre à 1.500 cc. d'air ; de plus, il doit être capable, une fois la poitrine dilatée, d'expulser 3 litres à 3 l. 1/2. L'air introduit et expulsé à chaque respiration s'appelle l'air courant : l'air chassé par une expiration complète lorsque la poitrine a été dilatée au maximum donne la mesure de la *capacité vitale.*

Il est également facile avec notre *centimètre symétrique*, de savoir si la poitrine se dilate normalement au cours de l'inspiration. En mesurant le périmètre qui passe en arrière sous les omoplates, en avant au dessus du mamelon (périmètre subomo-susmammaire), le centimètre symétrique doit, chez l'adulte, noter une incursion respiratoire d'environ 10 centim. (5 de chaque côté). On conçoit aisément quelle cause d'erreurs est supprimée par ce procédé si simple, puisqu'il substitue au total de l'incursion la notion des parts qui reviennent aux côtés droit et gauche.

La notion de la respiration *complète* est plus médicale. C'est essentiellement le médecin qui juge par l'auscultation si tous les territoires du poumon fonctionnent bien ; c'est le radiologue qui verra sur l'écran si bases et sommets normaux et transparents se dilatent, si la coupole du diaphragme, qui sépare le thorax de l'abdomen s'abaisse de deux espaces intercostaux à chaque respiration.

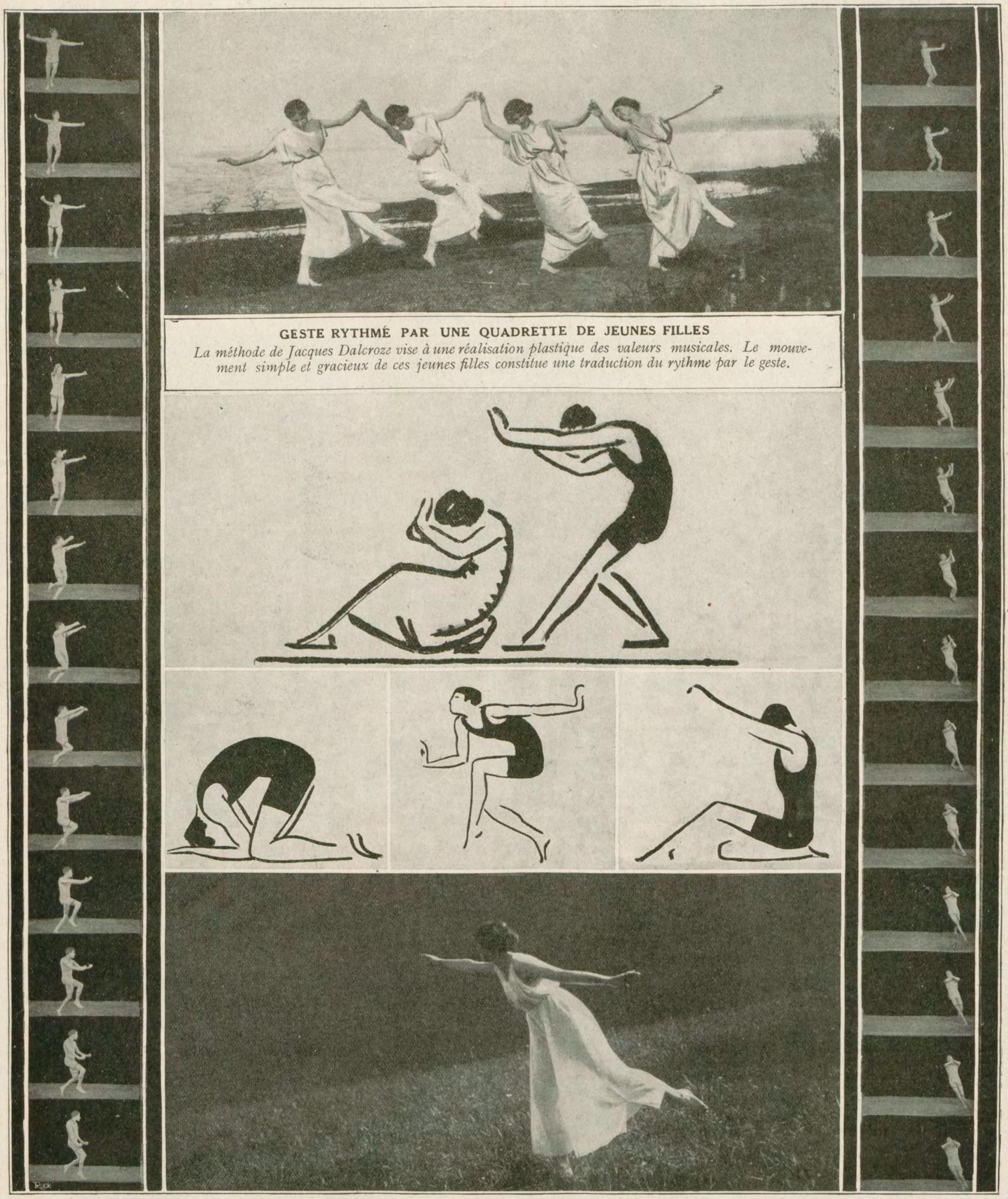
Il faut aussi que la succession des respirations ait une cadence rythmique.

Récemment, enfin, nous avons insisté sur la notion de la *résistance respiratoire.* L'individu sain qui donne 3 litres au moins à la spirométrie, doit donner ces 3 litres à dix épreuves répétées à quelques secondes d'intervalle, il sera alors résistant. On peut être *résistant* avec une spirométrie faible, et cela vaut mieux que d'être *débile respiratoire* avec une spirométrie forte au début qui s'abaisse à chaque mensuration.

Même en me tenant aux termes les plus simples du problème je crains de verser dans la technique médicale. Et pourtant de quelle importance primordiale il est pour les gens de sport de comprendre qu'il ne peut y avoir de développement sportif qu'avec le développement respiratoire, et que ce développement respiratoire n'est possible qu'avec une machine réglée ! J'aurai l'occasion de revenir sur les exercices de gymnastique respiratoire.

Dr Georges Rosenthal,
Président de la Société de Kinésithérapie.

LA GYMNASTIQUE RYTHMIQUE



GESTE RYTHMÉ PAR UNE QUADRETTE DE JEUNES FILLES

La méthode de Jacques Dalcroze vise à une réalisation plastique des valeurs musicales. Le mouvement simple et gracieux de ces jeunes filles constitue une traduction du rythme par le geste.

INTERPRÉTATION SCHÉMATIQUE DE QUELQUES THÈMES CARACTÉRISTIQUES DE LA MÉTHODE DALCROZE

Selon l'expression imagée de J.-F. Bertrand, la méthode Dalcroze apparaît en quelque sorte comme le solfège du corps humain. Les croquis de Paulet Thevenaz, fixent ici quelques-unes des attitudes les plus saisissantes de cette gymnastique rythmique et son étroite sujétion avec la musique dont elle traduit, par le geste, chaque vibration. En frises latérales, phases cinématographiées exprimant la relation entre les durées musicales après que le corps en a estimé le rapport dans l'espace.

Les effets de l'Éducation physique

L'ÉDUCATION physique peut transformer un individu et le rendre tout à fait supérieur à lui-même, malgré les tares héréditaires dont il est quelquefois doté. Cette transformation est assez complexe, mais elle se fait sûrement, si l'on sait employer les moyens favorables avec une sage mesure et si l'on fait agir de concert la bonne alimentation, la vie à l'air pur, et le régime sobre et régulier.

Chez deux hommes restés, l'un étranger à tout perfectionnement physique, l'autre un adepte persévérant de l'exercice, on voit apparaître des modifications si profondes que l'on se croirait en présence de deux êtres différents.

Chez celui resté en dehors de tout entraînement, se sont accumulés les effets malsains de la vie sédentaire. Des habitudes de mollesse l'envahissent, la volonté s'émousse, de là une difficulté de plus en plus grande d'agir.

Le repos devient l'état normal, les fonctions s'en accommodent ; leur activité décroît, la circulation se ralentit, les mouvements respiratoires diminuent d'amplitude, les échanges nutritifs sont faibles ; la peau est froide et pâle, ou rouge et couperosée, des malaises surviennent, surtout après les repas, l'équilibre de l'assimilation et de la désassimilation est rompue et la maladie est proche. Les fonctions cérébrales s'exaltent, l'excitabilité nerveuse apparaît avec l'insomnie ; de là un état constant de fatigue qui laisse sa trace dans le caractère et dans les productions de l'esprit.

La conformation extérieure du corps est caractéristique ; les formes sont arrondies, presque féminines à cause de la présence de la graisse, ou bien elles sont anguleuses à cause de la maigreur et de l'atrophie générale des muscles. Les membres inférieurs trouvent encore dans la marche l'occasion de s'exercer, mais les bras, dans une inactivité totale, sont grêles et jurent avec le développement relativement plus grand des jambes.

L'épaule est affaissée, le moignon de l'épaule anguleux et porté en avant, le thorax aplati, un vide remplace la saillie des pectoraux, les omoplates, mal fixés au thorax, font saillie sous la peau en formes d'ailes.

Le dos est plat ou voûté, ses lignes latérales sont parallèles, le tronc a la forme d'un cylindre. La pesanteur courbe la colonne vertébrale, et le tout s'ankylose avec l'âge. Une raideur anticipée s'étend aux articulations des membres ; l'abdomen est saillant, les parois en sont flasques, et la cambrure lombaire est exagérée.

Le sujet non éduqué se reconnaît à la maladresse et au manque de sûreté de ses mouvements. S'il marche, court, ou saute, il le fait avec des contractions inutiles ; il ne sait pas économiser ses forces et n'en connaît pas la mesure ; aussi n'a-t-il aucune résistance à la fatigue. S'il entre dans un gymnase, il se jette sur le plus gros haltère ; s'il veut grimper à la force des bras, il se débat désespérément, fait des mouvements désordonnés avec grimaces et contorsions ; il gaspille son énergie pour n'aboutir à aucun résultat utile. Même désordre dans la respiration et la circulation : de là essoufflement, palpitations, vertiges et impossibilité de continuer un travail soutenu. Ces faits se présentent pour tout exercice nouveau, le sentiment de sa maladresse lui ôte le sang-froid et la confiance devant le danger, il risque de s'abandonner à des actes désespérés qui peuvent lui coûter la vie.

Au contraire, le sujet bien éduqué physiquement est toujours prêt à agir ; l'activité habituelle étend sa vie de relation, ses fonctions s'accomplissent avec énergie ; leur harmonie a pour conséquence le maintien de la vigueur et de la santé. Les muscles sont apparents et bien développés, la peau est colorée, les contusions n'y laissent pas de traces.

La forme générale est belle, l'attitude dénote la vigueur. L'épaule est large et charnue, la poitrine ouverte garnie de pectoraux saillants, le dos s'élargit de la taille à l'épaule, la ligne vertébrale est au fond d'un sillon creusé dans la masse musculaire ; les courbures du rachis sont peu accusées, les mouvements respiratoires sont larges.

L'abdomen est concave, les parois en sont épaisses et charnues, la taille est fine et souple.

En continuant dans cette voie nous sommes assurés d'un relèvement rapide de notre race ; il n'est que temps de se hâter. Si l'on avait écouté les conseils des travailleurs inconnus qui ont fait avancer dans l'ombre la solution du problème de l'éducation physique, il y a longtemps que nous pourrions envisager l'avenir avec sécurité.

GEORGES DEMENY,
Professeur du cours d'éducation de la ville de Paris, directeur du cours supérieur de l'Université.

La Gymnastique rythmique de Dalcroze

C'est par le corps que l'eurythmie pénètre dans l'âme et c'est la danse gymnastique qui enseigne l'eurythmie.

PLATON.

EXPLIQUER en peu de mots ce qu'est la Gymnastique Rythmique n'est point chose aisée.

Peu de méthodes de Culture Intellectuelle et Physique se présentent avec un programme aussi complexe.

L'ÉDUCATION DES MOUVEMENTS

La méthode d'éducation physique des jeunes filles de M. Demeny comporte un réel souci artistique des mouvements. Les gestes souples et harmonieux qu'elle préconise sont toujours empreints d'une grande légèreté.

Inventée dans un simple but d'éducation musicale, et destinée à corriger, chez certains élèves, l'imperfection ou l'absence de sens rythmique, la méthode Jacques Dalcroze n'a pas tardé à agrandir son domaine et à témoigner d'ambitions plus vastes. Car son créateur dût rapidement se convaincre que les exercices très simples, tels que pas, sauts, mouvements du torse et des bras, qu'il faisait exécuter à ses élèves sur des improvisations musicales de sentiment très divers, développaient chez ceux-ci, en même temps qu'un sens auditif plus complet et plus affiné, une harmonie des mouvements, un équilibre corporel entièrement nouveaux et admirablement expressifs.

Rien à cet égard n'est aussi instructif, aussi passionnant à suivre, qu'une leçon de gymnastique rythmique. Le professeur, au piano, exécute un thème, généralement très simple, et dont la longeur, la complication, iront en croissant avec les progrès de l'élève. Celui-ci, rapidement mis au courant du vocabulaire plastique correspondant aux différentes valeurs musicales, s'efforce d'abord d'entendre et d'« analyser » le rythme qui lui est proposé. Puis, instantanément, il le transcrit en faisant correspondre, en moulant pour ainsi dire, la durée de ses gestes sur les durées sonores. Peu à peu il rectifie les erreurs de rythme, les retards. Son pas, d'abord hésitant, se fait plus souple et plus ferme. Son corps entier devient un instrument d'expression musicale. Et désormais, il est riche d'un sens nouveau, réparti dans tous ses muscles, et qu'il pourra développer et fortifier presque indéfiniment.

On conçoit sans peine que sur un programme aussi large, le nombre des expériences est presque illimité : chaque semaine, chaque jour, pourrait-on dire, les fervents de la Méthode Jacques Dalcroze enregistrent quelque découverte dans le monde encore inexploré de la plastique. De cet art à peine créé, on peut tout espérer et tout attendre. Mais sans s'attarder à regarder si loin de soi, on peut affirmer que la Gymnastique Rythmique, telle qu'elle est enseignée, offre à ses adeptes d'assez hautes jouissances artistiques pour que ceux-ci ne regrettent ni leur temps ni leurs efforts. Nul sport n'est moins pénible : nul art ne demande, dans ses débuts, une technique aussi simple. Les éducateurs y découvriront la véritable science du mouvement : les artistes, les musiciens y gagneront une rare perfection rythmique. Quant à la masse de ceux qui cherchent à concilier quelque sentiment du beau avec les obligations de la vie moderne, je ne puis que leur conseiller le spectacle, ou plutôt l'essai, d'une leçon de gymnastique rythmique, car tout ici est une question d'expérience personnelle.

JACQUES DALCROZE,
Professeur à l'Institut d'Helleran, à Dresde.

L'HARMONIE DES MOUVEMENTS

GROUPE DES ÉLÈVES DE DÉMENY

Le professeur Georges Démeny, le grand propagateur de l'éducation physique en France, l'apôtre de la première heure, a longuement étudié et fixé les mouvements d'une gymnastique harmonique, dont l'influence est particulièrement heureuse sur l'évolution physiologique des jeunes filles.

L'ÉDUCATION DES MOUVEMENTS

Toute la méthode Démeny tend à rechercher et à respecter l'harmonie des mouvements. Le geste de ces jeunes filles est souple, mais demeure d'une énergie gracieuse.

EXERCICE RYTHMIQUE D'ASSOUPLISSEMENT

La variété des mouvements donne à la méthode du professeur Démeny un attrait auquel sont sensibles les élèves.

MOUVEMENT D'ENSEMBLE

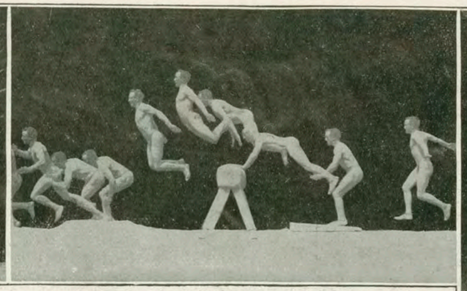
Ce mouvement d'ensemble, exécuté par un groupe d'élèves des lycées de jeunes filles, se distingue par sa grâce légère, délicate, et son expression de souple énergie. Rien d'automatique dans cette théore si curieuse, où le geste s'élargit, s'amplifie, se développe dans son intégralité harmonieuse.

LA VIE AU GRAND AIR

LA CHRONOPHOTOGRAPHIE DU MOUVEMENT A L'ÉCOLE DE JOINVILLE

LA MISE EN GARDE

Cette chronophotographie montre les diverses phases de la mise en garde d'escrime en partant de la position du repos.



LE FRANCHISSEMENT DU CHEVAL

Franchissement du cheval en poursuite, c'est-à-dire que le sujet arrive en courant, saute, continue son élan et s'en va en vitesse.

LE PAS DE COURSE

Le pas de course chronophotographié. Il est exécuté par le fameux Steiner, ancien moniteur de Joinville, maintenant professeur au collège de Normandie.

LA MARCHE ORDINAIRE

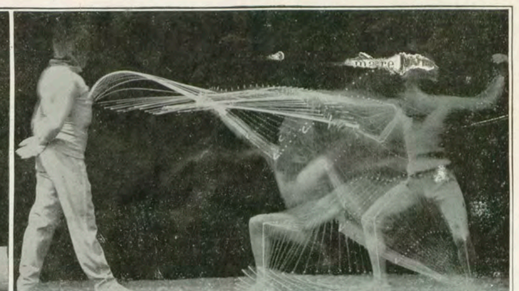
Décomposition de la marche ordinaire. La chronophotographie, on le voit, est du cinématographe ralenti, invention à laquelle il a d'ailleurs donné naissance.

FRANCHISSEMENT DE LA HAIE

La chronophotographie du professeur Marey fixe, par une analyse fidèle, des mouvements que l'œil perçoit, mais dont l'esprit ne peut se faire qu'une idée superficielle et rapide au moment où ils sont exécutés. Il serait impossible au cinématographe de donner ces mouvements avec une telle netteté.

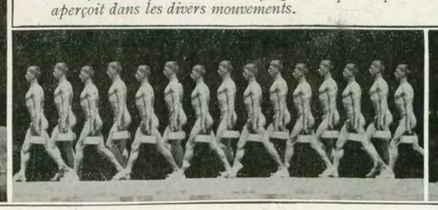
SAUT EN LONGUEUR DE PIED FERME

Sur toutes ces chronophotographies, bien entendu, c'est toujours le même sujet qu'on aperçoit dans les divers mouvements.



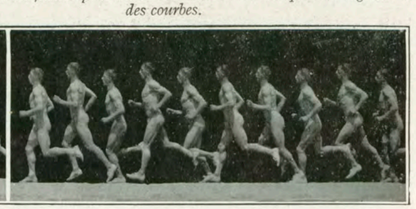
COUP DROIT EN ESCRIME

Le pointillé indique la courbe suivie par les différents points du corps et par la pointe du fleuret pendant le mouvement. Remarquer la régularité des courbes.



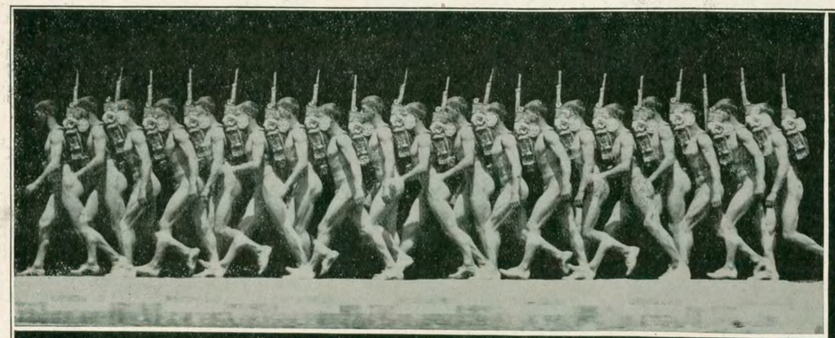
LA MARCHE AVEC POIDS

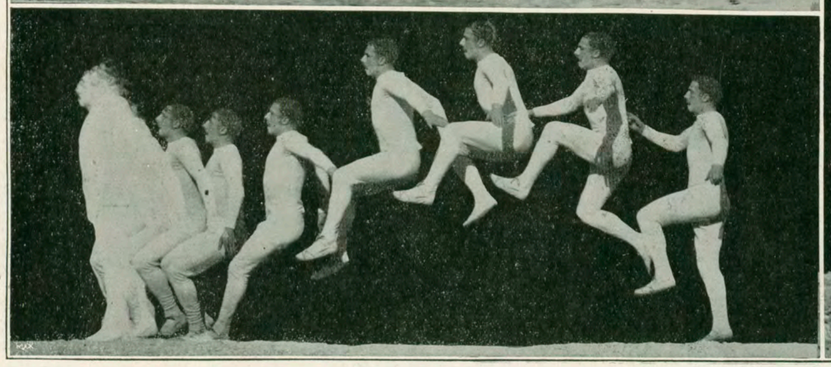
L'ancienne gloire de l'Ecole de Joinville, Steiner, dans la décomposition de la marche avec poids, montrant la saillie des muscles.



LE PAS DE GYMNASTIQUE

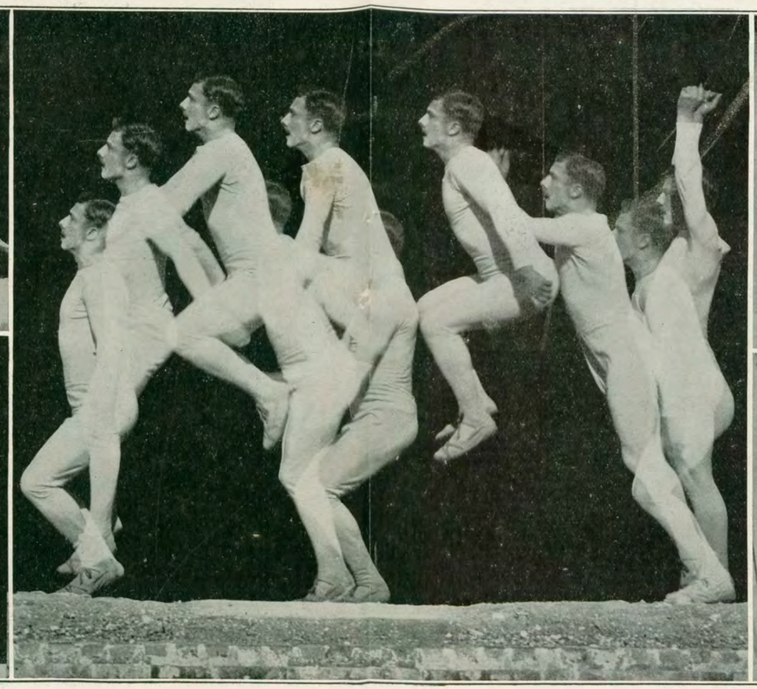
Ce cliché montre la décomposition du pas de gymnastique par la chronophotographie, l'invention merveilleuse due au professeur Marey.





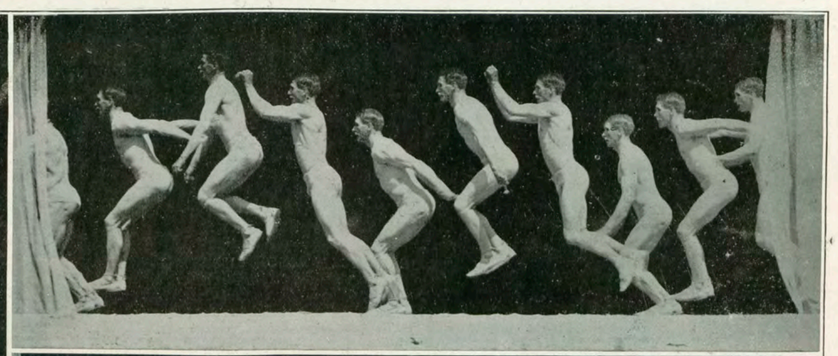
LE PAS ET LE SAUT

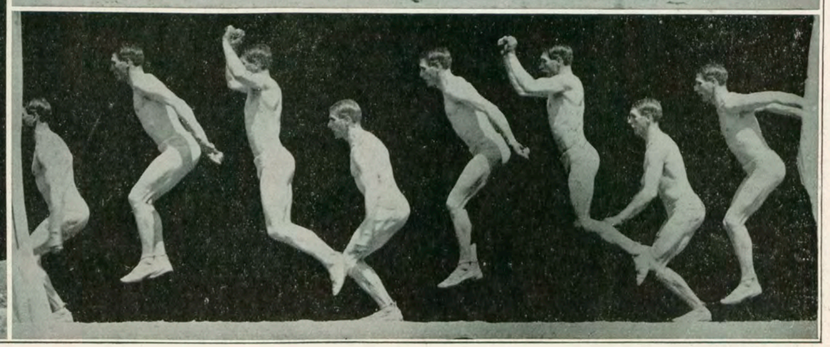
La chronophotographie du haut montre la décomposition du pas du fantassin nu mais en armes, avec le sac et le fusil. En bas, la chronophotographie du saut en longueur avec élan et l'arrêt de ce saut.



LE DOUBLE SAUT

La décomposition d'un saut sans élan, en hauteur et en largeur. La chronophotograraphie est l'analyse du mouvement, depuis le moment où le mécanisme humain entre en fonction, jusqu'au moment où il s'arrête.

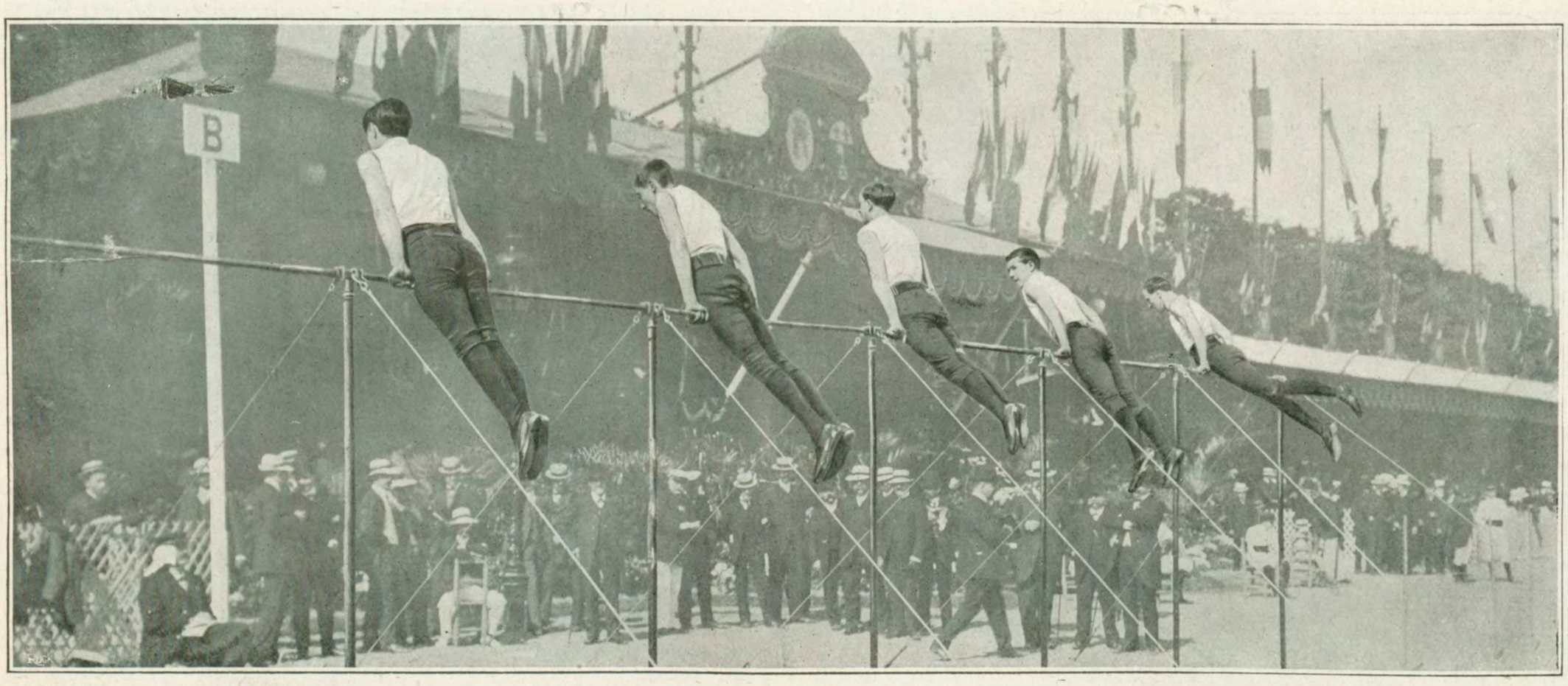




LES SAUTS SUCCESSIFS

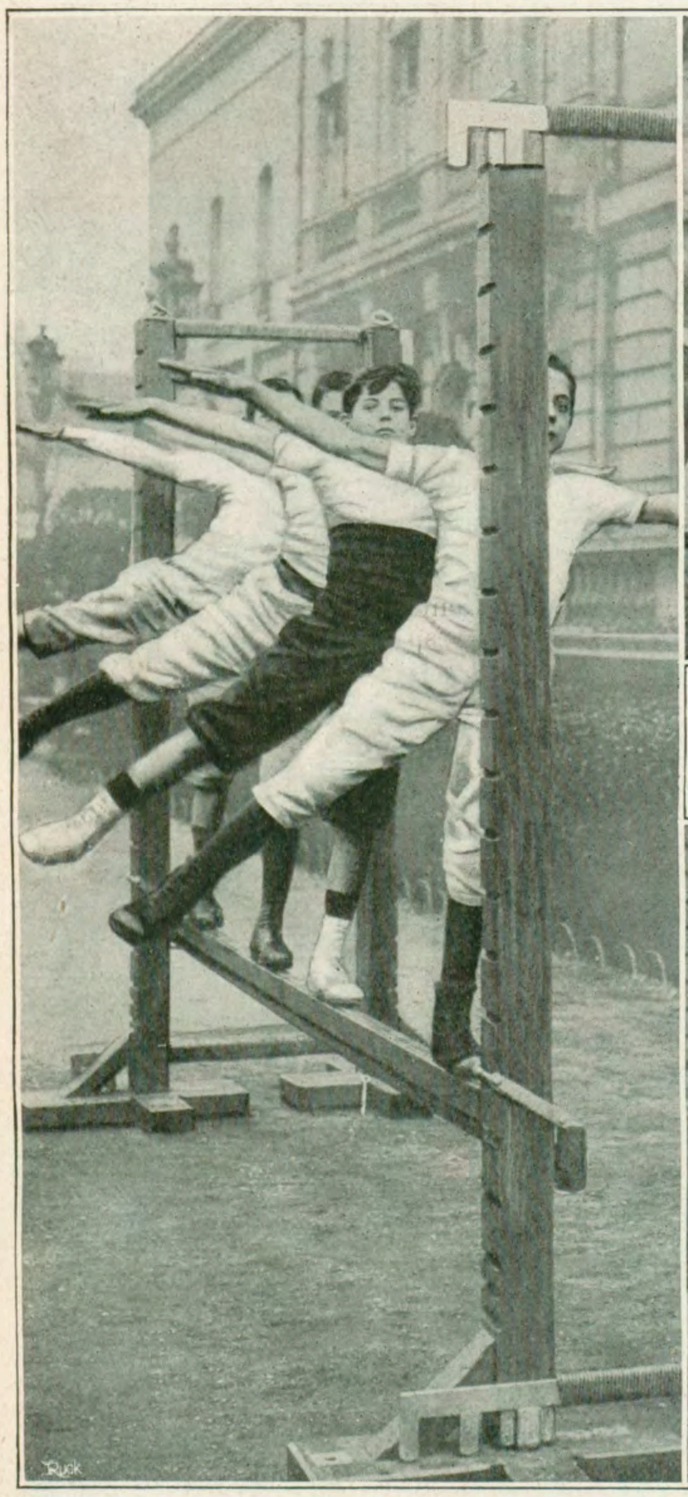
Ces deux clichés, celui du haut et celui du bas, représentent une série de sauts successifs en longueur avec élan. Dans celui du haut, on voit l'arrivée du premier saut et le départ du quatrième ; en bas, la suite et l'arrêt.

L'ÉDUCATION PHYSIQUE DES SCOLAIRES



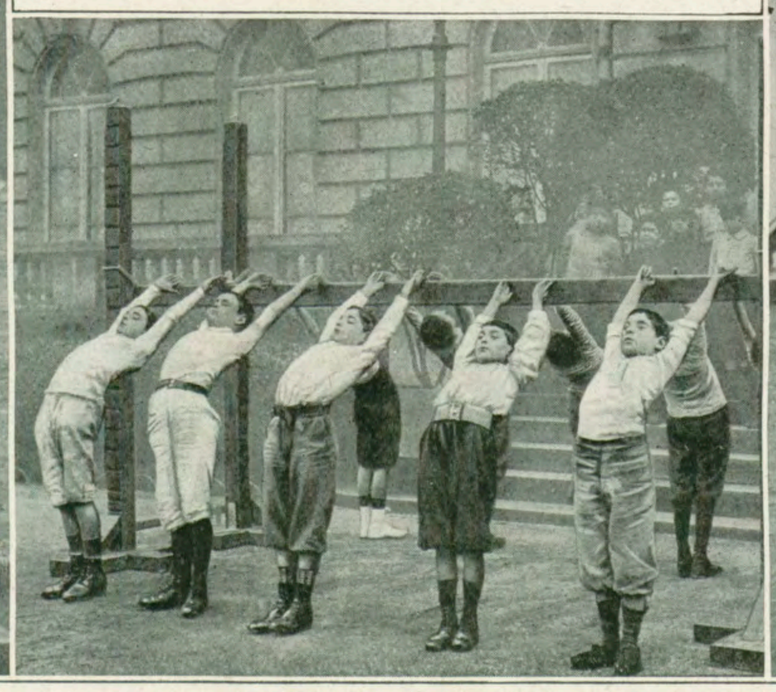
TRAVAIL D'ENSEMBLE A LA BARRE FIXE

La gymnastique de sélection qu'on pratique dans les écoles, sous la surveillance de personnalités de haute compétence, comme le professeur Georges Racine, est le complément de la gymnastique éducative, préface indispensable des grands exercices sportifs.



EXERCICE D'ASSOUPLISSEMENT

La gamme des exercices d'éducation physique scolaire comporte tous les mouvements susceptibles de contribuer au développement harmonieux de l'enfant.



(Phot. Bardou Clerc.)

EXERCICE D'ÉQUILIBRE

L'éducation physique scolaire comporte un programme fixé par le ministre de l'Instruction publique et dans lequel rentrent des exercices variés.

EXERCICE DE FLEXION DES REINS

Cet exercice, exécuté d'ensemble, a pour objet de donner aux reins une grande élasticité. La position est prise au commandement de l'instructeur et rectifiée par lui.

EXERCICE DE SUSPENSION

Les exercices dans les écoles forment un cycle complet, dans lequel la simple suspension par les mains a sa place marquée.

L'Ecole Française au Congrès de l'Education physique

Les nombreux savants étrangers venus à Paris pour suivre les intéressants travaux du Congrès de l'éducation physique auront constaté l'admirable mouvement qui se développe chez nous, de plus en plus, en faveur des sports, de la gymnastique et qui redonne à notre jeunesse les belles qualités physiques et morales de notre race.

On ignore, en France, l'évolution assez récente des méthodes d'éducation physique. On croit que seuls les étrangers font quelque chose d'utile et que nous avons tout à apprendre d'eux.

On s'imagine encore que la gymnastique de l'école est toujours la vieille gymnastique de nos pères, et que les sociétés de gymnastique utilisent surtout le trapèze, appareil qui a disparu depuis plus de quinze ans de tous les gymnases.

Nous sommes en train de rattraper notre retard, et quand nous posséderons des terrains de sports, des gymnases modernes, dès que les programmes universitaires laisseront plus de temps à l'exercice physique et par une sanction plus précise (notes de quinzaine, examens, etc.,) en imposeront l'obligation, nous pourrons prétendre à égaler les nations les plus favorisées.

L'Université a, sans bruit, créé une œuvre qui a déjà rendu au pays d'immenses services, en ouvrant le cours supérieur d'éducation physique et en élevant ainsi le niveau des connaissances scientifiques des professeurs de gymnastique par un diplôme d'éducation physique dit « degré supérieur » donnant accès au professorat dans les collèges, les lycées, les écoles normales.

C'est sur la demande de l'Union des Sociétés de gymnastique de France que fut créé, en 1903 par le Ministre de l'Instruction publique, ce Cours Supérieur d'Education Physique qui prépare pendant un mois les candidats, hommes et femmes, au brevet degré supérieur. (En 10 ans, 337 candidats ont obtenu ce diplôme).

Le directeur, M. Démeny, les professeurs docteur J. Philippe, G. Racine et Mlle Karl, y donnent l'enseignement des nouvelles méthodes françaises, développées dans le Manuel d'exercices physiques et des jeux scolaires du Ministère de l'Instruction Publique de 1909. Les professeurs dans leurs écoles répandent autour d'eux l'enseignement qu'ils ont reçu et les leçons si vivantes qu'ils donnent sont justement appréciées de l'Université.

De son côté l'armée, en 1902, fut dotée d'un manuel nouveau, remanié depuis en 1910. L'école de Joinville évolue, elle aussi, et cherche à se libérer de la suédoise ; on verra, par les démonstrations pratiques, combien elle se rapproche de la méthode de l'Instruction publique. Les instituteurs qui passent par notre école militaire de gymnastique y puisent le goût de l'exercice et y reçoivent un très bon enseignement.

Le lieutenant Hébert, avec ses fusiliers marins, se rapproche beaucoup plus de la nature ; mais sa méthode, toute militaire et athlétique, destinée à des hommes déjà entraînés, n'est pas applicable aux enfants de nos écoles.

Les nombreuses sociétés de sports entraînent tous les dimanches nos jeunes gens, vers les pelouses, loin de l'air vicié des villes. Ils y font là une provision de santé, s'endurcissant aux coups, supportant, à peine vêtus, le froid de l'hiver. Ils goûtent ainsi les saines joies de l'effort au grand air, sentent la valeur de la discipline volontaire et de la bonne camaraderie.

Quel bien pour la nation, quelles espérances pour l'avenir !

Le Congrès international de 1913 a démontré au pays, à la foule, l'urgence de se mieux préoccuper de l'hygiène, de l'éducation physique de l'enfance, de l'adolescence, et la place que l'exercice doit occuper, à l'école, dans la famille, au régiment et pendant toute l'existence.

GEORGES RACINE,

Professeur de gymnastique à l'École normale d'Instituteurs de la Seine, Professeur au cours supérieur d'Éducation physique de l'Université.

L'Education physique dans les Ecoles primaires des grandes villes

La question de l'éducation physique est à l'ordre du jour. On comprend l'utilité de favoriser chez les enfants de l'école primaire le développement physique, parallèlement au développement intellectuel.

L'éducation physique est fort ancienne. Les Grecs ne pouvaient admettre un esprit sain dans un corps débile, ni une âme sereine dans une enveloppe négligée et alourdie.

Plus tard, Rabelais, Montaigne, J.-J. Rousseau, s'occupent du développement physique de l'enfant. Le Dr Ph. Tissié (de Pau), a retracé récemment l'historique de l'éducation physique au XIXe siècle en France. Les enfants des grandes villes plus encore que ceux de la campagne doivent recevoir l'éducation physique et en tirer un profit réel.

A l'école trois procédés d'éducation physique sont à employer.

La gymnastique ; les jeux ; les travaux manuels.

La gymnastique est la partie scientifique de l'éducation physique.

Elle doit aider au développement et au bon fonctionnement des organes de la respiration, de la circulation et aussi de l'appareil digestif et du système nerveux.

Plus la cage thoracique sera large et mieux fonctionneront les organes de la respiration et de la circulation qui y seront plus à l'aise. La gymnastique respiratoire est seule capable de satisfaire à ce desideratum. Elle favorisera l'augmentation du champ de l'hématose dans le poumon.

La cage thoracique, fixée en inspiration, permet alors seulement aux muscles des membres supérieurs de prendre un point d'appui sur la charpente osseuse du thorax pour pouvoir se contracter.

Le médecin scolaire doit collaborer à cette gymnastique respiratoire

L'EXERCICE D'ASSOUPLISSEMENT DES REINS

Sous la surveillance du professeur Racine, les enfants exécutent un exercice d'assouplissement des reins. L'instructeur rectifie, le cas échéant, la position de chaque élève et fait, au besoin, travailler individuellement ceux qui paraissent les plus réfractaires au mouvement.

La gymnastique respiratoire doit être à l'école primaire la base de l'éducation physique.

Les instituteurs doivent profiter des entrées en classe, des sorties de classe, pour faire faire des exercices de respiration, de même pendant la classe, en aérant celle-ci. L'inspiration nasale et l'expiration libre semblent rallier tous les suffrages.

Il existe trois méthodes :

1° La méthode allemande, dite acrobatique ou aérienne. 2° La méthode suédoise. 3° La méthode française.

La gymnastique allemande ne se propose pas le but que nous recherchons pour les enfants des écoles primaires, le développement harmonieux du corps. Elle exige de nombreux agrès. Quelques-uns des appareils employés déforment le corps. D'autre part, cependant, elle développe des qualités d'agilité, d'audace et de hardiesse.

La méthode suédoise convient à tout le monde : elle repose sur une base physiologique. Elle a pour but de développer harmonieusement le corps humain en faisant travailler les muscles qui normalement ne font que rarement des efforts suffisant à leur développement. Pour permettre le développement graduel de ces muscles, Levis a imaginé des mouvements d'opposition dans lesquels un professeur ou un éducateur exercent une résistance en rapport avec la force de l'élève.

La gymnastique respiratoire est enseignée minutieusement. Les agrès sont réduits au stricte minimum et le mobilier scolaire peut en tenir lieu le cas échéant.

Cette méthode est avantageuse pour l'école primaire, elle est par contre monotone. Les enfants s'ennuient, ils doivent être très attentifs et disciplinés. Mal exécutés, certains mouvements sont non seulement inutiles mais même dangereux.

La méthode française se base sur la méthode suédoise. Mais à côté de la gymnastique éducative, elle fait une large place à la gymnastique d'application. Elle recommande de faire exécuter aux enfants des rondes, des pas composés, des évolutions, des distractions gymnastiques.

La gymnastique d'application enseigne à utiliser ses forces.

Dr FOUINEAU.

La science de la santé

PAR H. MIRVILLE, ancien instructeur du cadre fixe de Joinville.

La question de l'éducation physique est posée aujourd'hui dans toute son ampleur. La Faculté de médecine s'est enfin émue et le Congrès international qui a tenu ses assises du 17 au 20 mars a vu les très intéressantes démonstrations des principales méthodes existantes à l'heure actuelle.

Nous avons pensé qu'il était intéressant de donner aux lecteurs de la *Vie au Grand Air* une sorte de quintessence de ces méthodes, qui, trop souvent, se combattent au lieu de se perfectionner chacune par des emprunts réciproques.

Nous n'avons pas la prétention d'établir de toutes pièces une nouvelle méthode d'éducation physique — il y en a déjà trop — mais de grouper des exercices simples et intéressants qui permettent aux jeunes gens, aux adultes des deux sexes, aux personnes âgées même, d'améliorer leur état physique, ou tout au moins de l'entretenir longtemps.

Nous donnerons également quelques conseils pratiques en vue de lutter contre l'obésité, les différents affaiblissements de nos fonctions ou de nos mouvements, les petites déformations, etc.

Cet exposé d'une petite méthode pratique d'éducation physique serait tout à fait incomplet et inefficace, s'il ne faisait bien comprendre au lecteur les lois générales qui président au fonctionnement et au perfectionnement de nos organes : si l'on ne méprisait pas tant les avis de la physiologie, on n'aurait pas tant besoin de la médecine.

Il faut que le lecteur considère la culture physique comme une nécessité inéluctable pour la santé de l'individu et de la race. Il nous a paru utile de l'en convaincre en retraçant à grands traits l'histoire de l'éducation physique depuis l'antiquité jusqu'à nos jours.

Un autre enseignement sortira d'ailleurs de ce rapide exposé, c'est que l'éducation physique est toujours en rapport avec l'état social, et porte les mêmes marques de perfection ou de décadence que lui.

Notre exposé, donné en huit articles, comprendra donc :

1° Evolution de l'éducation physique et doctrine générale qui en découle;

2° *Comment acquérir la santé :* Education de la fonction respiratoire;

3° *Comment acquérir la souplesse et la tenue correcte du corps :* Education des membres et des articulations, têtes, bras, jambes, tronc;

4° *Comment acquérir la résistance :* Les exercices de locomotion, la course, le saut, etc...

5° *Comment acquérir, l'adresse, l'équilibre:* L'éducation du système nerveux, les exercices de vitesse;

6° *Comment acquérir l'énergie, le sang-froid, la vigueur:* La défense personnelle, le sauvetage de soi-même, le grimper;

7° *Les sports et les jeux de plein air:* Natation, escrime, boxe, football, etc .., dans leurs rapports avec l'éducation physique;

8° *La lutte contre les petites infirmités :* Petites déformations, petites faiblesses, obésité, arthritisme, etc.

CHAPITRE PREMIER

ÉVOLUTION DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE

L'Orient. — La Grèce primitive et la Grèce classique. — Rome. — Barbares et gladiateurs. — Le moyen âge. — La Chevalerie. — Le Peuple. — La Renaissance — Le XVII[e] siècle. — Le XVIII[e] siècle — Le XIX[e] siècle. — Les grands systèmes actuels. — Les Agrès. — La Gymnastique suédoise. — Les Sports. — La Gymnastique française. — Exercices naturels et exercices féminins — Conclusion.

L'homme vivant à l'état de nature, ayant à lutter pour trouver lui-même sa subsistance et pour se défendre contre les animaux féroces, était assurément doué d'une force et d'une résistance physiques que les temps plus civilisés ont ignorées. Par contre, il est permis de supposer qu'il manquait d'adresse, au moins de précision délicate dans les exercices du corps. Les rudes travaux auxquels il se livrait l'auraient sans doute rendu incapable d'apprendre, non pas seulement à jouer du piano, mais même à placer harmonieusement son corps et ses membres, en vue d'une danse élégante et mesurée. Les peuplades nègres, polynésiennes ou américaines de nos jours peuvent nous donner une image approchée — très diverse d'ailleurs — de ce développement physique.

L'exercice était alors essentiellement pratique, dirigé vers la lutte, la course, le maniement et le lancement des armes, le franchissement des obstacles de toute nature, le grimper aux arbres — enfin la natation pour toutes les peuplades voisines de l'eau — et l'on sait que toujours l'homme a recherché le voisinage des rivières et de la mer.

L'éducation physique elle même ; c'est-à-dire la recherche du développement complet et harmonieux du corps, en vue de la beauté des formes, des diverses qualités physiques et des qualités morales d'énergie et d'audace, nous la trouvons dans les plus anciennes civilisations, mêlée à l'idéal et aux enseignements religieux, mais généralement incomplète.

En Chine, les danses sacrées et les exercices sont institués, longtemps avant notre ère, par l'empereur Yu-Kang-Chi. Une gymnastique médicale, pleine de charlatanisme, mais contenant aussi des attitudes variées, des exercices respiratoires, des traitements pour les déformations, nous a été transmise par le « Corg-fou », sorte de compilation très mélangée. A l'heure actuelle, le Chinois pratique peu l'exercice, mais la race est vigoureuse et les coolies « Hak-Kas », ainsi que les « coureurs » de palanquin, sont singulièrement résistants, très endurants à la souffrance et peu sensibles aux privations.

Les Vedas et les lois de Manou (1.000 ans avant J.-C.), dans l'Inde, s'occupaient surtout de l'hygiène; mais les Hindous, très portés vers la haute culture de l'esprit, semblent avoir cherché, avant tout, la maîtrise de leurs nerfs, et avoir poussé au dernier point l'adresse, l'agilité, ainsi que la résistance à la douleur (fakirs indiens, charmeurs de serpents, jongleurs, prestidigitateurs).

La double influence chinoise et hindoue se retrouve chez le peuple japonais qui est relativement jeune dans l'histoire (600 ans avant J.-C.). Toujours en guerre extérieure (Corée) ou civile, les Japonais ont cultivé les exercices de défense personnelle. Le jiu-jitsu paraît avoir été la méthode secrète de défense des Samouraïs, gens d'armes des Daïmios ou seigneurs.

L'entraînement méthodique, sous sa forme actuelle paraît être de date assez moderne.

Nous avons peu de détails sur la gymnastique des Perses et des Egyptiens, mais il paraît certain que ces derniers furent les maîtres des anciens Grecs.

Personne n'ignore que les institutions de l'ancienne Grèce réalisèrent le parfait équilibre entre le développement du corps et de l'esprit.

Les Grecs avaient du corps humain une merveilleuse connaissance empirique. Ils ont atteint dans son développement une harmonie et une puissance restées sans rivales et dont font foi les merveilleuses statues de l'époque classique (le Doryphore de Polyclète, l'Apoxyoménos de Lysippe, le Gladiateur mourant de l'école de Pergame, plus récent, enfin, le plus beau de tous, le Mars Borghèse, l'Arès du Louvre).

La préparation directe à la guerre fut le seul but visé d'abord dans les exercices dits athlétiques. Tous les jeunes gens les pratiquaient, car tous les hommes libres prenaient les armes pour défendre la cité.

De même que les chefs militaires organisaient, entre les guerriers, des jeux, comme le font connaître les chants des aèdes de l'Iliade, ainsi les chefs de peuples crurent bon d'exalter l'« Agonistique » par l'institution de *Jeux solennels.*

Les Jeux Pythiens, Néméens et Isthmiques furent fondés, si l'on en croit les légendes, par ces grands conducteurs de peuples que furent Hercule et Thésée.

Enfin, en 776 avant J.-C., furent fondés les plus célèbres de ces jeux, les Jeux Olympiques.

Les exercices pratiqués par les athlètes ont produit d'admirables modèles. Les artistes ne reproduisaient, bien entendu, que des modèles presque parfaits, et en particulier le corps des vainqueurs du *pentathle.* Les cinq épreuves de ce concours étaient :

1) La course de vélocité (jambes).
2) Le saut (jambes).
3) La lutte (corps entier — bras).
4) Le lancement du disque (tronc — bras).
5) Le lancement du javelot (tronc — bras).

Les *pentathlètes* réunissaient donc les qualités de *force*, de *vitesse* et d'*endurance;* ils étaient complets et leurs formes harmonieuses et musclées attestent qu'ils avaient atteint le summum de la culture physique.

Avec la civilisation, derrière la richesse et le luxe, s'introduisit la mollesse du corps. Les soldats devinrent des mercenaires. Les éphèbes s'éloignèrent des rudes exercices de la palestre.

Hommes d'Etat et philosophes s'émurent de cet amollissement des corps qui témoignait de celui des âmes. Ils s'efforcèrent de remettre en honneur la Culture physique. Ils en énoncèrent les principes, et, constatation précieuse assurément, mais qui ne manque ni de saveur, ni d'ironie, on pourrait les croire... inspirés des méthodes scientifiques modernes !

Platon (4[e] siècle), attribue une égale importance à l'éducation intellectuelle (musique, arts et sciences) et à l'éducation corporelle (gymnastique).

Il veut que les femmes y participent et acquièrent le goût de la beauté véritable. Les enfants, dès le jeune âge, se livreront à une gymnastique modérée (appelée éducative) et à des jeux.

Les jeunes gens de 17 à 20 ans endurciront leur corps par la gymnastique athlétique et les Jeux gymniques : lutte, pugilat, pancrace, course, saut, lancement du disque, hoplomachie (combat en armes).

Enfin, les soldats, ces athlètes qui doivent lutter pour le combat « suprême » doivent développer, au maximum, leur santé pour résister aux fatigues de la guerre, — leur vitesse, pour poursuivre l'ennemi, — leur force, pour le combattre, — leur courage, pour l'affronter et, ajoute-t-il, leur sagacité pour déjouer ses ruses.

Aristote (fin 4[e] siècle), repousse la spécialisation athlétique pendant l'enfance et l'adolescence. Pour lui aussi, l'éducation physique doit donner à l'homme : Santé, beauté, et en plus discipline, pour qu'il mette à la disposition du prince (chef de l'Etat), ses qualités de force, de vitesse et d'adresse.

Galien (2[e] siècle), enfin, le grand médecin, esprit très ouvert et très documenté, qui avait pratiqué comme Platon, distingue dans la gymnastique médicale (pour les faibles de toute nature), les exercice-passifs, actifs ou mixtes, comme nos gymnastes médicaux modernes. Il dit que, avant tout, la gymnastique doit *éviter de déformer.*

Il parle des *exercices de délassement* ou exercices légers qui reposent l'organisme après un exercice violent. Enfin, il sait la part très importante qu'il faut attribuer au plaisir, dans l'exercice et préconise l'emploi de jeux favorables au développement de l'organisme.

LA GYMNASTIQUE MÉDICALE

Au temps de Platon, naquit ainsi la gymnastique *médicale* et *méthodique*, s'opposant à la gymnastique *athlétique* et *militaire.* Elles vécurent côte à côte longtemps encore.

L'une, utilisée par les faibles, enfants, femmes, vieillards, préparant ou succédant à l'autre gymnastique très rude, mais aussi très progressive, que réglaient les *Pédotribes* et surtout les *Gymnestes.*

C'est le byzantinisme qui ruina la tradition hellénique et supprima ses admirables manifestations d'art et de culture physique qu'avaient été pendant douze siècles, les Jeux Olympiques.

A *Rome*, le goût du beau s'était perverti chez les rudes descendants des compagnons de Romulus. Le culte de la force musculaire remplaçait celui de la beauté plastique. Les jeux grecs avaient dégénéré en luttes sanglantes avec les combats des *gladiateurs.* Les athlètes étaient prisés plutôt pour leur force herculéenne que pour leur adresse, leur vitesse. C'étaient des professionnels véritables.

Quant aux légionnaires romains, c'étaient, en général, d'admirables athlètes de fond, dont l'endurance et la ténacité légendaires étaient obtenues par un entraînement journalier et par une constante gymnastique d'application.

Les Barbares de toutes races qui démembrèrent l'Empire romain, ne connaissaient que la guerre et sa préparation absorbait tous leurs instants.

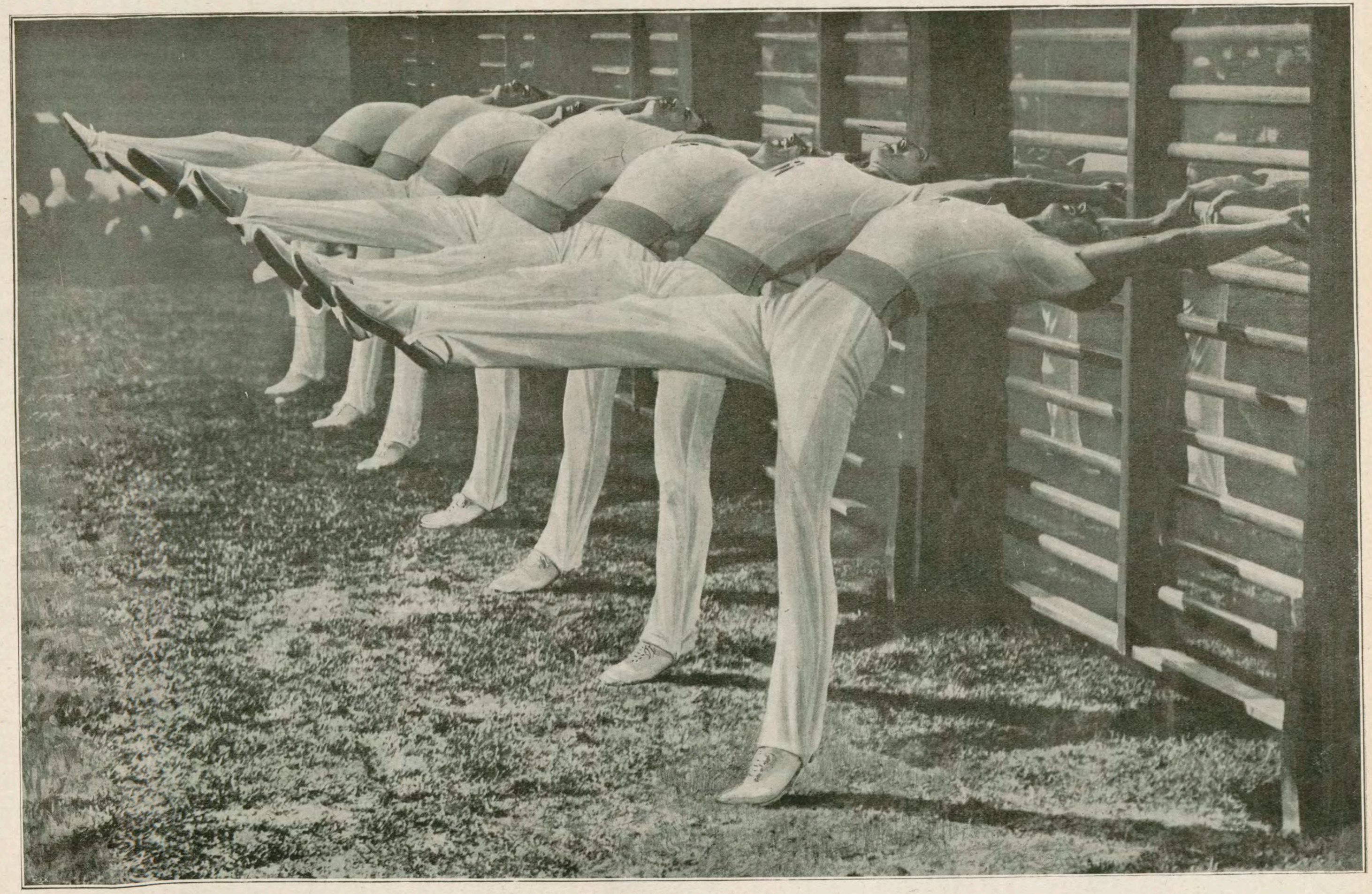
Nos rudes ancêtres, Gaulois et Francs, cultivaient avec passion, la course, le saut (Teutobochus), le cheval, la nage et le maniement de leurs lourdes armes, épieux et javelots.

Au moyen âge, les descendants des conquérants francs et des seigneurs gallo-romains, c'est-à-dire les nobles, s'adonnaient à tous les exercices avant d'être faits chevaliers.

Quant aux gens des communes et aux paysans, auxquels les exercices nobles étaient interdits, ils pratiquaient des jeux locaux variés, ancêtres de nos jeux actuels, avec un entrain et une vigueur étonnants. la barrette, la soule, la crosse, la paume.

Mais cette variété et cet entrain semblent avoir exclu toute méthode et la Renaissance n'y a pas remédié si l'on en croit le *Gargantua* de Rabelais. Le sage Ponocrates, précepteur modèle et très... éclectique lui fait pratiquer tous les « desports et

EXERCICES D'ENSEMBLE PAR UNE ÉQUIPE DANOISE



LE TRAVAIL A L'ESPALIER

Parmi les nations qui accomplissent les plus admirables exercices d'ensemble, il convient de citer les Suédois, les Danois, les Norvégiens. Les pays du Nord ont été parmi les premiers à s'occuper de l'éducation physique et à créer des systèmes et méthodes célèbres. Aux Jeux Olympiques, comme au Congrès d'Education Physique qui vient de se dérouler à Paris, avec un triomphal succès, leurs représentants ont été légitimement admirés. Notre cliché représente le travail d'hyper-extension dorsale à l'espalier avec élévation de la jambe tendue.

esbattements » ayant une utilité quelconque et son programme est une encyclopédie mesurée à la taille de son gigantesque élève.

Au XVII[e] siècle, le temps n'est plus des jeux violents : pas d'armes, tournois, jeux de crosse et de ballon. Les duels sont interdits, les courtisans de Louis XIV manient le fleuret qui a détrôné la rapière, et la queue de billard qui remplace les jeux de balle. Ils font de l'équitation à courbettes pour caracoler aux portières des carrosses. Le peuple, lui, joue encore à la paume, le jeu favori des Français, dont le renom d'adresse est européen.

Au XVIII[e] siècle, le goût des exercices violents tombe tout à fait. L'intellectualisme est né. Les seuls gens de guerre semblent se préoccuper de développer leur force et leur adresse.

Rousseau essaie de réagir dans l'*Emile*, mais en vain, on n'accueillit de ses idées que celles qui flattaient les passions du jour ; la sensiblerie et le désir d'égalité entre autres.

La Révolution et le Premier Empire, en introduisant en France la conscription, ravivèrent le souci de l'éducation corporelle. Mais dans le domaine physique comme dans l'intellectuel, l'empereur se préoccupait fort peu de culture générale. Les lycées et collèges impériaux préparaient des soldats.

Amoros publia, en 1825, son Manuel complet d'Education « physique, gymnastique et morale. » « La gymnastique, dit-il, est la science raisonnée de nos mouvements et de leurs rapports avec nos sens, notre intelligence, nos instincts, nos mœurs, et le développement de toutes nos facultés. »

LE MANUEL D'AMOROS

Dans ce manuel, on trouve de tout : anecdotes, considérations gymnastiques, militaires et morales, mécanique, physiologie, dans un effroyable désordre. La méthode comprend des :

I) *Exercices d'ordre ;* variés et compliqués.

II) *Des Assouplissements* avec et sans engins, dans les positions debout, assis, à genoux, couché.

III) *Des Exercices de locomotion*, marche, course, saut.

IV) *Des Exercices de force*, de lutte, de répulsion.

V) Enfin, le *chant*, la *danse*, et des *mouvements rythmés*.

Tout y est : c'est trop, peut-être ; un choix judicieux n'a pas été fait entre les divers exercices.

Comme Pestalozzi, Amoros considère que tout mouvement est bon. Reconnaissons, néanmoins, qu'il s'efforce d'indiquer une *progression* des exercices, mais la *méthode* manque réellement.

Ce qui caractérise pour nous cette gymnastique, c'est l'importance donnée aux agrès :

I) De suspension (barre allemande, reck ou barre fixe, anneaux et trapèze).

II) D'appui (barres suisses ou parallèles).

III) Sauts (cheval d'arçon, cheval de bois).

Cependant, Amoros faisait courir et sauter ses hommes ; il déplore, en effet, que le stade du gymnase normal (champ de Mars) n'ait que 162 mètres de tour et que, par suite, ses grenadiers ne disposent pas de plus d'espace « que les femmes et les jeunes filles grecques. »

Mais la variété et le nombre des appareils indiquent la grande importance qu'Amoros y attachait. Il déclare lui-même qu'il faut surtout donner aux hommes des bras solides, « les jambes s'arrêtent devant un obstacle de quatre pieds », dit-il.

De fait, la gymnastique amorosienne, très calculée, très progressive, et surtout très complète au début, dégénéra en exercices acrobatiques s'adressant au train supérieur et devint inaccessible à la masse.

Au point de vue *mécanique*, l'erreur consistait à faire agir :

I) Le membre thoracique comme soutien habituel du corps.

II) A prendre ainsi appui sur le thorax, pour mouvoir les jambes ou sur l'épaule pour mouvoir le reste du corps, ce qui est manifestement contraire à la conformation du bipède humain.

Au point de vue *physiologique*, à faire prédominer les exercices de force musculaire (bras) sur les exercices de fond (jambes).

En somme, ces exercices étaient faits pour les grenadiers d'Amoros, et non pour la masse, et surtout pour les enfants. On sait le sort de la gymnastique allemande chez nous. Agrès, assouplissement, leçons de boxe et de canne étaient des objets d'horreur dans les lycées et ne pénétraient même pas dans les écoles primaires.

Seules, les sociétés de gymnastique, créées en 1873, dans un but très patriotique, cultivaient avec soin toutes ses traditions qui leur valaient des prix et des médailles dans les concours.

Au régiment, le mouvement d'ensemble exécuté bruyamment, le rétablissement et l'assaut du portique étaient les seuls critériums de l'éducation physique.

Vers 1885, il y a donc vingt-cinq ans environ, un mouvement en faveur de la culture physique se dessina devant les nécessités du service de trois ans. On voulut revenir de la gymnastique d'agrès, athlétique, gymnastique de bras, à la gymnastique naturelle, aux jeux et aux sports, gymnastique de jambes.

Les Anglais, protégés par la mer contre les enthousiasmes continentaux et contre le besoin d'une gymnastique militaire spéciale, servis d'ailleurs par leur esprit traditionnaliste, avaient gardé les jeux introduits dans leur île par les conquérants normands.

Après quelques années d'éclipse (1650-1700) dus aux scrupules trop exclusifs de l'esprit puritain, le goût de l'éducation physique avait repris et s'était rapidement étendu à toute la nation. Tous les Anglais étaient sportsmen et les champions anglais étaient partout renommés comme boxeurs, jockeys, coureurs, nageurs.

L'esprit individualiste des Anglo-Saxons se manifestait ainsi par le goût du sport, du championnat, du record, que les néo-Saxons d'Amérique ont, depuis, poussé à l'extrême.

Néanmoins, il y avait là un puissant levier pour soulever l'indifférence populaire en France.

Nous essayâmes d'imiter les Anglais et les *lendits* naquirent.

Ils vécurent peu (1889-1900), mais désormais on s'occupa de culture physique.

LA GYMNASTIQUE SUÉDOISE

Tandis que se créaient des sociétés sportives de toutes natures et que s'organisait l'U. S. F. S. A., l'attention des pouvoirs publics était attirée sur le développement singulier pris par la culture physique dans un petit pays du Nord (1890).

Vers 1800-1805, un professeur d'escrime à l'Université d'Upsala, Henrik Per Ling, s'inspirant des anciens Grecs et de ses réflexions sur le corps humain, avait fondé une méthode de culture physique destinée surtout à rendre la santé aux faibles.

Cette gymnastique, véritable médication par le mouvement, il l'appela *kinésithérapie* (kjubsgymnastik).

En 1813, s'élevait le Gymnase qui est aujourd'hui l'*Institut central* de Stockholm.

Depuis cent ans, les Suédois ont cultivé avec un soin jaloux le « Système de Ling ». Lui n'a pas écrit, mais ses successeurs ont exposé des principes que la science physiologique a, depuis, contrôlés et reconnus généralement exacts, sinon complets.

La gymnastique médicale suédoise, tout en restant très méthodique, est devenue assez intensive pour les adultes, elle est appliquée non seulement dans les écoles, mais aussi dans les armées de terre et de mer.

Considérée en elle-même, elle est évidemment trop « gymnastique de plancher », elle s'exécute dans les gymnases qui, même aérés et spacieux, ne valent pas le plein air. Elle néglige l'entraînement et la course.

Elle donne une belle attitude, mais trop raide, un développement musculaire assez régulier et harmonieux, mais conventionnel et s'éloignant de la perfection réelle des formes ; elle ne prépare pas les organes internes à un travail intensif, ni le système nerveux à un travail économique.

Elle ignore presque totalement les exercices de détente, de vitesse et ceux de dépense.

Mais il faut dire que, depuis vingt ans, une école nouvelle s'est formée qui, très ouverte aux travaux des physiologistes et des éducateurs français, a fait son profit... discrètement des critiques adressées à son système.

Actuellement, à côté de la gymnastique pédagogique, existe toute une série d'applications pédagogiques qui préparent aux applications libres, aux jeux et aux sports très en honneur en Suède, depuis les jeux de course et de ballon jusqu'aux sports d'hiver, ski, toboggan, patinage.

Dans son ensemble, le système suédois *actuel* est un moyen de culture physique, merveilleusement approprié aux conditions de climat et au génie du rameau scandinave suédois.

Les peuples voisins ne l'ont pas accepté sans réserves, Norvégiens, Danois, Allemands, Belges mêmes reconnaissant la nécessité d'adapter le système à leur tempérament propre.

Le système nerveux d'un peuple n'est pas le même que celui d'un autre. N'est-ce pas la condition physiologique de sa personnalité morale ?

Une mission française envoyée en Suède vers 1890 conclut à l'excellence des principes généraux de la méthode suédoise.

Une gymnastique de plancher analogue fut adoptée dans les Ecoles de la Ville de Paris, complétée par des exercices de détente, des jeux (1891). Un manuel fut rédigé qui posait les bases nouvelles de l'éducation physique, mais les professeurs de gymnastique, peu aptes à le comprendre, ne l'appliquèrent pas.

En 1900, se tint le premier congrès international d'Education Physique, à Paris, sous l'impulsion de MM. de Coubertin et Demeny, ce dernier chargé, par le ministre de la Guerre, de rédiger un nouveau règlement pour l'armée. Il parut le 22 octobre 1902.

Ce fut la rupture, un peu brusque, avec le passé. Le règlement comprenait une gymnastique de développement composée d'exercices classés en sept chapitres, d'après les effets physiologiques, et en articles, d'après leur intensité. La séance de gymnastique doit s'adresser à toutes les parties du corps, mais surtout aux organes internes, cœur et poumons, au système nerveux (adresse et équilibre) et aux muscles du dos et de l'abdomen.

La gymnastique d'application militaire doit être complétée par des jeux et des sports, qui remplacent ainsi la plupart des anciens agrès, supprimés et remplacés par la barre double.

En même temps, M. Demeny créait à l'Ecole de Joinville un laboratoire où il continuait les recherches qu'il avait faites pendant quinze ans comme préparateur de Marey. Des documents de première importance pour l'analyse des mouvements, l'effet des exercices, l'entraînement y étaient rassemblés. Deux cents officiers par an y recevaient un enseignement scientifique nouveau pour eux.

Bientôt, les instituteurs étaient envoyés à l'Ecole de Joinville pendant leur passage sous les drapeaux pour y apprendre la méthode. Mais, peu à peu, l'enseignement de Joinville revint à la méthode suédoise pure et se trouva en opposition doctrinale et pratique avec l'enseignement de l'Université.

Le règlement de 1910 pour l'armée et celui de 1909 de l'Université présentent, en effet, des divergences sérieuses.

Le règlement de l'Université est beaucoup plus large, plus compréhensif, il vise surtout la résistance et l'adresse. La leçon comprend des exercices très variés.

La leçon militaire dite « éducative » calquée sur la leçon suédoise est très rigide et exclut tout exercice ne respectant pas absolument la position « fondamentale. »

Cependant, le lieutenant de vaisseau Hébert appliquait à la marine le règlement de 1902, et il suivait une évolution opposée à celle de Joinville, diminuant la part des exercices de plancher pour augmenter celle des exercices naturels. Il a obtenu des résultats merveilleux sur les fusiliers de Lorient et les « mousses » de Brest, et actuellement, ce système paraît très apte à faire des « hommes complets », c'est-à-dire, en réalité des athlètes. C'est l'idéal à atteindre, mais il paraît un peu lointain pour la majorité des Français et des Françaises en l'an de grâce 1913.

En tous cas, la voie ouverte par la méthode française éclectique et rationnelle de M. Demeny est féconde.

Une nouvelle méthode vient d'être expérimentée avec le plus heureux succès dans les lycées de jeunes filles. C'est celle du mouvement complet, continu et arrondi, dont nous utilisons certains exercices et qui peut conduire la jeune fille à la danse et à l'improvisation.

Pour l'homme, nous entrevoyons déjà la synthèse finale de l'éducation physique, dans une méthode analogue appliquée à la préparation directe des exercices naturels.

C'est le secret de demain.

LE BUT DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE

Quelques idées générales doivent se dégager de cet exposé que nos lecteurs ont peut-être trouvé long, bien qu'il soit très incomplet.

L'éducation physique a un but social, elle doit rechercher le développement normal de l'homme, l'équilibre physiologique et moral qui le rend propre à la lutte pour la vie franche et loyale, et à la procréation d'enfants sains et beaux.

1° Les peuples ont l'éducation physique qu'*ils méritent*.

2° Son but est surtout d'obtenir l'équilibre des grandes fonctions organiques qui donne, outre la santé, la résistance ou « grande santé ».

3° Le développement du *système nerveux* qui donne l'adresse, le sang-froid, est de première importance.

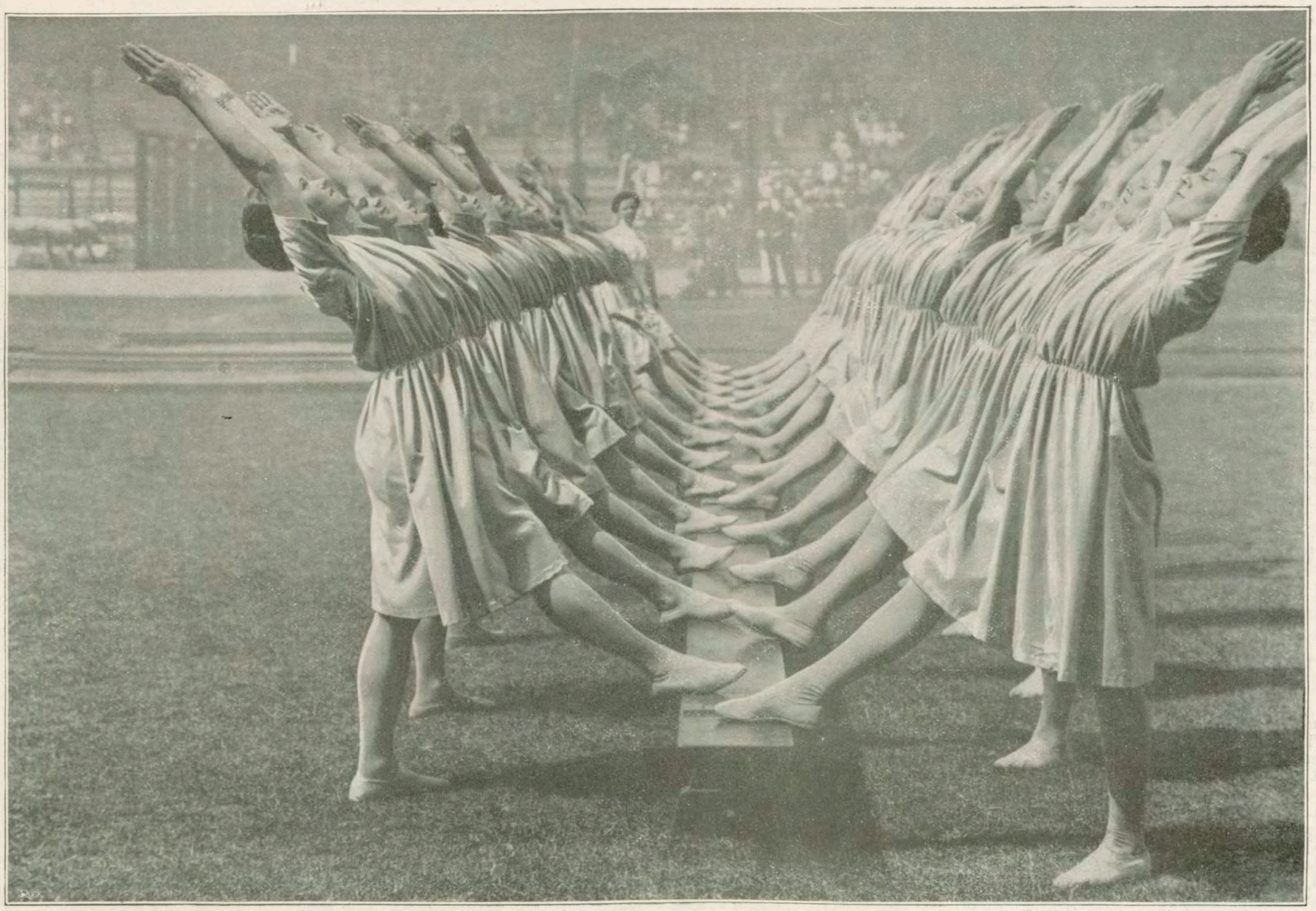
4° Le développement *moral*, énergie, audace, ne l'est pas moins.

5° Enfin la *vigueur musculaire* des membres, et la beauté corporelle s'acquièrent naturellement par un ensemble d'exercices bien compris, mais ce sont, en somme, des qualités *dérivées* et *secondaires*.

Nous verrons la semaine prochaine comment acquérir la santé par l'éducation de la fonction respiratoire.

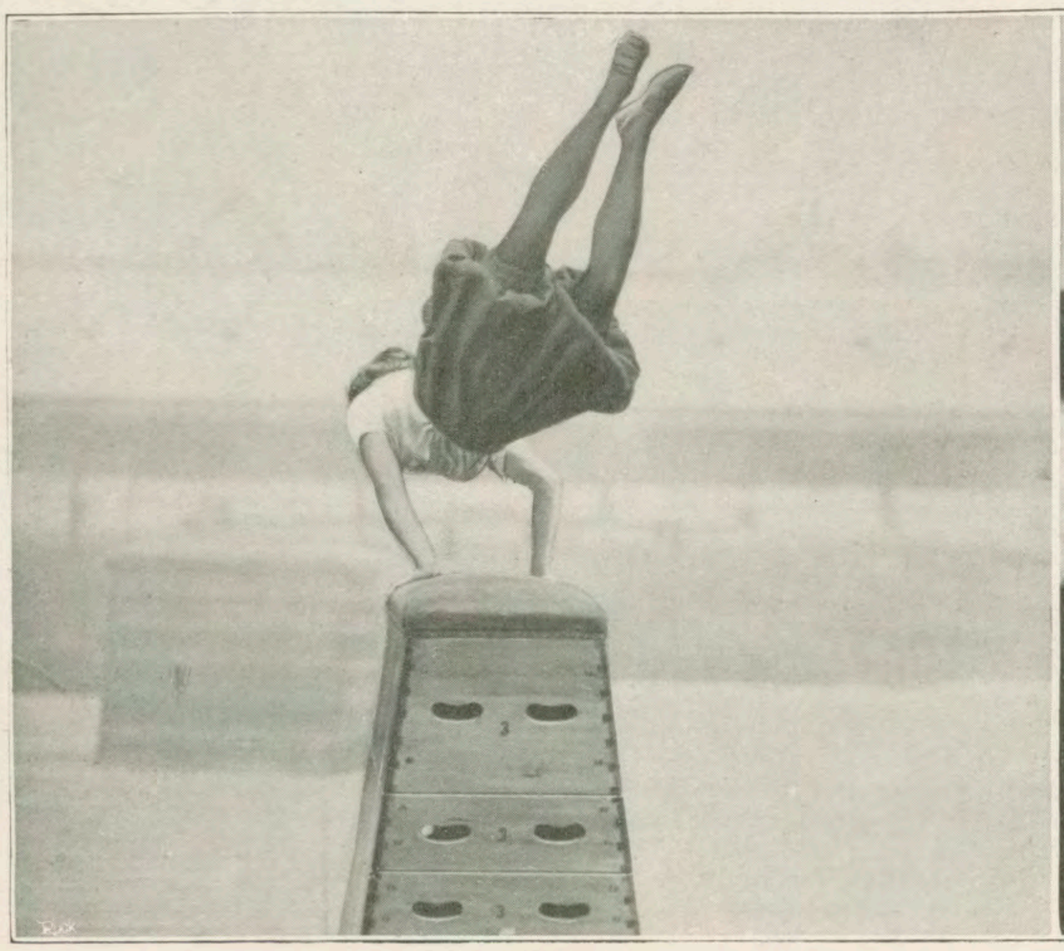
(A suivre.) H. MIRVILLE.

LA CULTURE PHYSIQUE FÉMININE



EXERCICE D'ENSEMBLE PAR DES DANOISES

Les Danoises se consacrent à la culture physique avec soin et réalisent des prodiges. Aux Jeux Olympiques de Stockholm, elles firent admirer leurs exercices d'ensemble. Notre cliché représente une équipe de Danoises exécutant des exercices d'extension de la colonne vertébrale avec les bras dans le prolongement du tronc.



FRANCHISSEMENT DU BOCK

Le bock est une sorte de siège, franchi sur notre cliché, par une Suédoise, de droite à gauche et d'arrière en avant avec esquisse d'équilibre. C'est un exercice qui demande une grande adresse et une réelle dextérité.

"LE PASSE-RIVIERE"

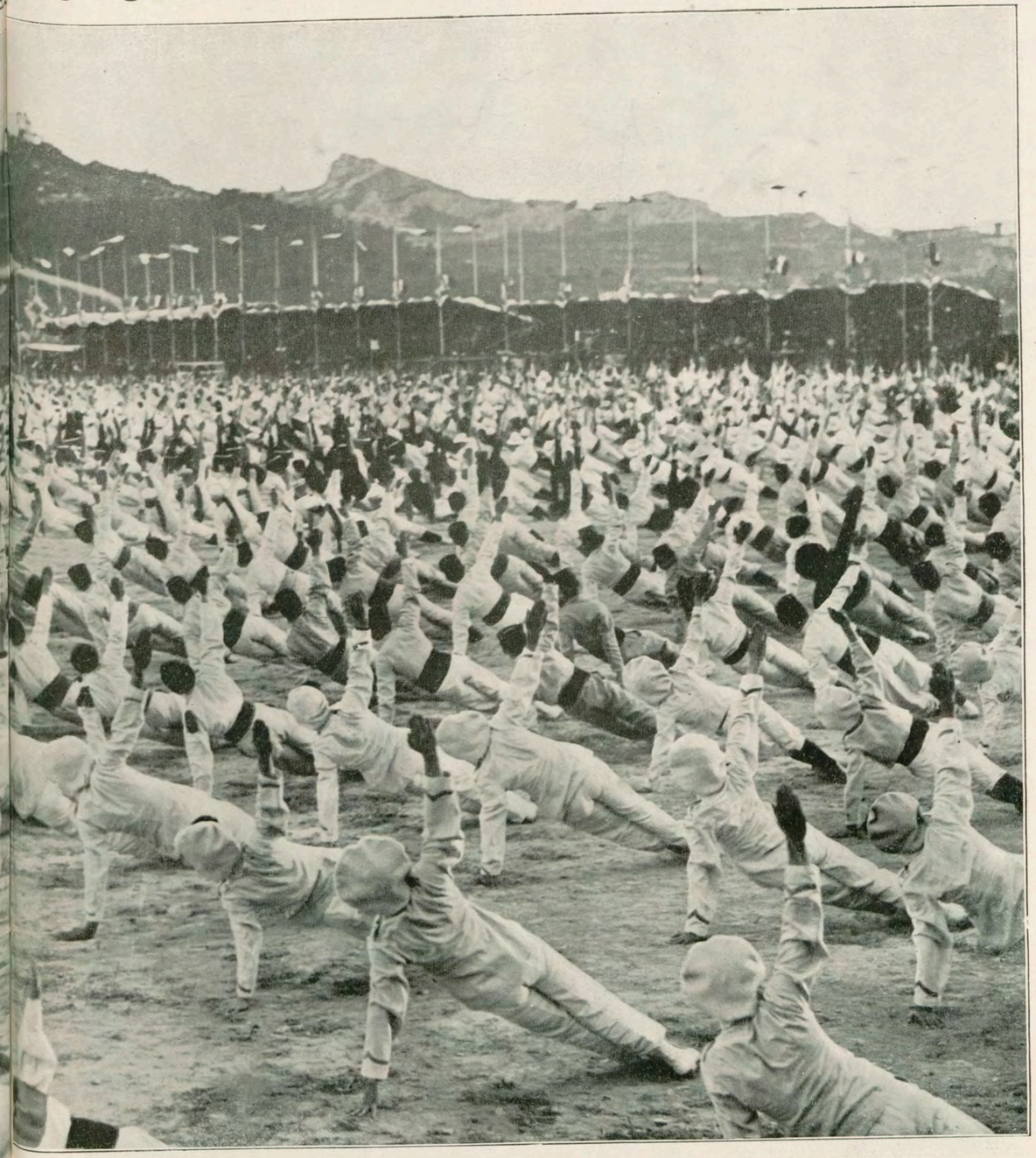
La Suédoise a pris son élan en arrière, suspendue à la double corde par les bras, franchit l'obstacle, en la circonstance le bock, par une extension de la colonne vertébrale, puis se reçoit de l'autre côté.

LES EXERCICES D'ENSEMBLE DES ATHLÈTE

PRÈS DE 4.000 GYMNASTES DANS

Les gymnastes descendent de leur quartier en rangs. Arrivés au point de jalonnement et au commandement des chefs de colonne, ils prennent les intervalles surle-centre des colonnes et élèvent progressivement les bras de côté en écartant à droite et à gauche, à la distance de deux mètres environ, formant un front imposant. Chaque gymnast couvre sur le premier rang, à deux mètres, en rectifiant l'alignement vers la gauche. Au commandement de : Fixe! ils abaissent les bras sans frapper Des moniteurs juchés sur des échafauds démontrent le mouvement. Les musiques entonnent l'ouverture et les gymnastes commencent les exercices. Tous ces jeunes gen

AU CONCOURS DE GYMNASTIQUE DE TUNIS



DES MOUVEMENTS D'ASSOUPLISSEMENT

qui n'ont jamais travaillé de conserve font merveille, accomplissant leurs mouvements avec un ensemble parfait. C'est à l'Union des Sociétés de Gymnastique de France qui fut la première, peut-on dire, à faire pénétrer dans l'instruction des enfants et des jeunes gens, le goût de l'éducation physique, que nous devons la création de ces solennités imposantes. Ces fêtes produisent des hommes sains et robustes et des soldats pleins de courage de vaillance. Grâce au dévouement inlassable du président, M. Cazalet, toutes les sociétés de gymnastique ont à honneur d'envoyer des délégations. Notre photographie a été prise au grand Concours de Tunis.

TRAVAIL D'ÉQUIPE PAR LES NORVÉGIENS

EXERCICES AUX DOUBLES CORDES

Les Norvégiens possèdent d'excellents gymnastes et de remarquables athlètes. Notre photographie représente une équipe effectuant des exercices d'ensemble aux doubles cordes. Comme on s'en rendra compte, si plusieurs ne commettent aucune faute, étant bien raidis et la tête en arrière, certains font quelques irrégularités, tenant notamment la tête et les jambes trop en avant.

Les Sociétés de Gymnastique

Au moment où la France entière se passionne pour le Congrès international d'Education physique, il nous a paru utile de tracer, à larges traits, l'œuvre accomplie depuis sa fondation par l'Union des sociétés de gymnastique de France

Notre Association naquit au lendemain des désastres de l'année terrible, le 28 septembre 1873, de cette préoccupation patriotique : l'Education de la jeunesse et sa préparation au service militaire.

Elle fit connaître, dès le début, le but qu'elle poursuivait : « rendre les jeunes gens aptes à acquérir plus rapidement les qualités qui font de bons et solides soldats ».

Et il convient de faire remarquer que pas une seule fois, depuis bientôt 40 ans, elle ne s'est détournée de l'accomplissement de cette tâche ; que pas une fois, elle n'a abandonné l'idée maîtresse, l'idée directrice dont elle s'était tout d'abord inspirée.

Et cela répondait bien à la conception que s'était faite de la mission de l'Union, le général Chanzy qui, en 1882, à la fête fédérale de Reims, prononçait ces paroles devenues l'épigraphe de l'Union « Faites-nous des hommes, nous en ferons des soldats. »

L'Union peut se rendre cette justice qu'elle a été, jusqu'ici, fidèle à ce programme clairement indiqué dans ses statuts. C'est ainsi qu'elle a pu gagner la confiance des pouvoirs publics. C'est ainsi que des Membres du Gouvernement sont venus, à diverses fêtes fédérales, lui apporter leurs encouragements, leurs félicitations.

C'est ainsi que l'amiral Besnard, Carnot, Jules Ferry, le général André, le général Picquart, les Présidents Félix Faure, Carnot, Loubet, Fallières ont successivement apprécié, en termes élogieux, le rôle patriotique de l'Union.

Ces hauts patronnages et l'amitié des Berteaux, des Etienne et de tant d'autres, permirent à l'Union de réaliser ses plus chers désirs : création du Groupe Parlementaire d'éducation physique et de préparation militaire ; organisation d'une commission interministérielle pour l'unification des méthodes de gymnastique, qui donnait lieu à un Rapport absolument remarquable du commandant Converset ; création de la Commission militaire présidée par le général Boelle ; loi du 21 mars 1905, consacrant définitivement le Brevet d'aptitude militaire ; création du cours supérieur d'éducation physique, sous la direction du professeur Démeny, et du Diplôme supérieur ; création du certificat d'aptitude provisoire, choix du régiment, etc...

Depuis le 30 juillet 1896, époque à laquelle un nouveau Comité de Permanence prit en mains la direction de l'Union, celle-ci a connu une période d'inlassable activité et de résultats féconds.

Les Congrès, réunis régulièrement chaque année à Paris et au siège de la fête fédérale, ont émis des vœux dont la réalisation était un perfectionnement, un progrès pour notre importante Fédération. Le vœu émis le 2 juin 1900, à Paris, demandant pour les Gymnastes bien préparés le bénéfice de mesures légitimes, à leur entrée ou pendant leur séjour au régiment, a été, en particulier, le point de départ de toutes les satisfactions obtenues, depuis, par l'Union.

Je signalerai également le vœu émis par le Congrès de Saint-Quentin, demandant une majoration de points pour la natation et pour l'escrime, dans l'examen du Brevet d'aptitude militaire.

Notre grande Association qui, à l'Exposition universelle de 1911 obtenait le Grand Prix, la plus haute des récompenses, a continué sa marche ascendante, augmentant chaque année le nombre de ses sociétés et de ses membres, et méritant de plus en plus la confiance des pouvoirs publics.

Et si l'on fait la récapitulation de nos effectifs à la date d'aujourd'hui on constate que près de 500.000 gymnastes et membres se rattachent à notre œuvre.

De tels résultats ne prouvent-ils pas, mieux que tous les discours, la puissante vitalité de l'Union, et ne permettent-ils pas d'envisager, avec plus de confiance encore, l'avenir ?

De cet avenir radieux que 1913 nous promet, la nette et claire vision nous charme. Ce que nous voyons, nous gymnastes, comme en un mirage enchanteur c'est le prochain Tournoi international où nous retrouverons nos camarades et amis étrangers ; c'est Vichy avec sa 9e fête fédérale, présidée par M. Raymond Poincaré, ce sont les cours de moniteurs qui s'organisent ; c'est l'augmentation rapide des nouvelles sociétés, des membres donateurs et des membres associés ; c'est la caisse de l'Union toujours plus remplie, c'est, dans tous nos gymnases, la préparation intensive, fébrile, passionnée, au Brevet d'aptitude militaire, des bataillons scolaires.

Quand toutes nos espérances se seront réalisées il nous restera encore quelque chose à faire, car notre devoir doit-être : En avant ! toujours en avant !

Et dans cet entraînement puissant, irrésistible, qui pousse notre jeunesse ardente à se presser en foule dans nos gymnases, véritables ruches en travail ; dans l'empressement que de nouveaux membres associés mettent à grossir nos rangs ; dans l'accroissement du nombre de nos gymnastes-brevetés, nous voyons nettement la promesse certaine des destinées encore plus glorieuses de l'Union accomplissant, calme et sereine, sa féconde mission, sous l'égide de ce triple sentiment qui nous unit tous : « *le respect absolu des lois de la République ; l'amour de la Patrie et le culte du Drapeau tricolore !*

CHARLES CAZALET,
Président de l'Union des sociétés de Gymnastique de France.

L'Education physique de la Femme

Après avoir été trop longtemps négligée dans le passé, la question de l'éducation physique de la femme préoccupe aujourd'hui nombre d'esprits soucieux de l'avenir et de la prospérité de leur nation.

L'éducation physique doit être « intégrale » : j'ai défini depuis quelques années déjà, le sens et la portée de ce qualificatif qui veut dire qu'elle doit associer et coordonner, suivant une unité de vue et de méthode et sans discontinuité, jusqu'à ce que l'éducation ait donné tous ses résultats possibles, d'après un code de règles précises, tous moyens capables de maintenir l'être humain dans les conditions de la normalité et à l'y ramener quand il en a été éloigné.

Le rôle de Directeur de l'éducation physique incombe au médecin qui doit être, en l'espèce, non seulement un clinicien et un thérapeute expérimenté, mais un « ingénieur biologiste », théoriquement documenté, d'une pratique technique au-dessus de toute discussion, doublé enfin d'un psychologue avisé.

En vue de faciliter le travail à l'école, par exemple, et en supposant les élèves relativement peu anormaux, il faut, après l'examen individuel complet, sérier les enfants suivants les similitudes approximatives de statique, dynamique et psychisme, établir des groupes (10 à 15 élèves) auxquels on fera un enseignement théorique et pratique suivant les possibilités de compréhension, d'exécution et d'adaptation de l'ensemble ; individuellement, au besoin, et c'est le cas le plus fréquent, il faudra apprendre au sujet : 1° A se tenir correctement en position fondamentale debout; 2° A s'élever sur la pointe du pied, talons réunis, corps rigide et droit, tête comprise ; 3° A exécuter la courbe raidie en position couchée faciale avancée (sur le ventre) avec pieds en appui, doigts croisés en arrière sur la ligne médiane ou mains nuque, pouce étendu; 4° A exécuter l'inclinaison du tronc en arrière en position assise sur tabouret ou table, appui aux pieds ou aux genoux; 5° A exécuter la respiration avec et sans mouvement de bras.

Cet ensemble d'exercices constitue le minimum de savoir à acquérir et à posséder de façon correcte et parfaite avant de passer aux exercices généraux. C'est « la question préalable » de la gymnastique éducative.

Lorsque le sujet a subi l'influence bienfaisante de cette première initiation, il faut passer aux exercices généraux de la gymnastique d'ensemble ; il peut le faire utilement, car il est capable d'exercer sur lui une surveillance efficace dans l'exécution du mouvement éducatif.

Cette première initiation lui a en effet révélé l'existence de ses muscles, montré l'insuffisance de sa respiration dans l'amplitude et le rythme, éveillé son attention sur la susceptibilité de sa poitrine (cœur et poumons) aux palpitations et à l'essoufflement amenant à la fatigue et à l'arrêt de l'action ; il comprend la différence qui existe entre la flexion et l'extension et sait placer sa musculature en état de synergie nécessaire à la fixation du point d'appui pour le maintien de la position fondamentale choisie comme base rigide indispensable aux leviers à mobiliser : il a compris peut-être le rythme, car nombre de sujets restent des arythmiques, et, dans tous les cas, cerveau et muscles sont orientés vers l'ordre et la discipline dans l'effort dont il a conscience : le sujet se révèle à lui-même, surpris d'ailleurs de son entrée dans le monde inconnu du mouvement discipliné où tout est à apprendre.

Quant aux filles anormales, plus ou moins maladives, et leur nombre augmente sans cesse, elles relèvent de la kinésithérapie et doivent faire l'objet d'un traitement préalable spécial.

La méthode de Ling suffit à tous les besoins, à condition toutefois qu'elle soit soutenue dans ses effets par les autres facteurs de vie.

Physiologique avant tout, elle gravite autour de la respiration, fonction-maîtresse dont le diaphragme est l'instrument essentiel et qui, en aucun cas, ne peut être gêné ni violenté dans son travail.

Dans les trois groupes comparés, les mangeurs de chair ont montré beaucoup moins de résistance que les abstinents, même lorsque ceux-ci menaient une vie sédentaire ; *a fortiori*, les grands mangeurs de viande menant une vie sédentaire doivent être beaucoup moins résistants que les abstinents.

Voici la deuxième expérience : Mlle Ioteyko a publié les résultats d'une enquête scientifique sur 43 végétariens de Bruxelles, gens bien portants, certes pas indemnes de toute affection, mais devenus végétariens non pour des raisons thérapeutiques, mais hygiéniques ou morales.

Leur résistance à la fatigue a été étudiée à l'ergographe de Mosso et on a précisé la durée de leurs réactions nerveuses. Ce travail, comme le précédent, devrait être connu des éducateurs physiques : en voici les conclusions essentielles :

1° Le régime végétarien nous apparaît comme le moyen vraiment efficace pour combattre l'alcoolisme : les végétariens n'ont pas de soif anormale et n'ont pas besoin de ranimer leurs forces au moyen des excitants artificiels.

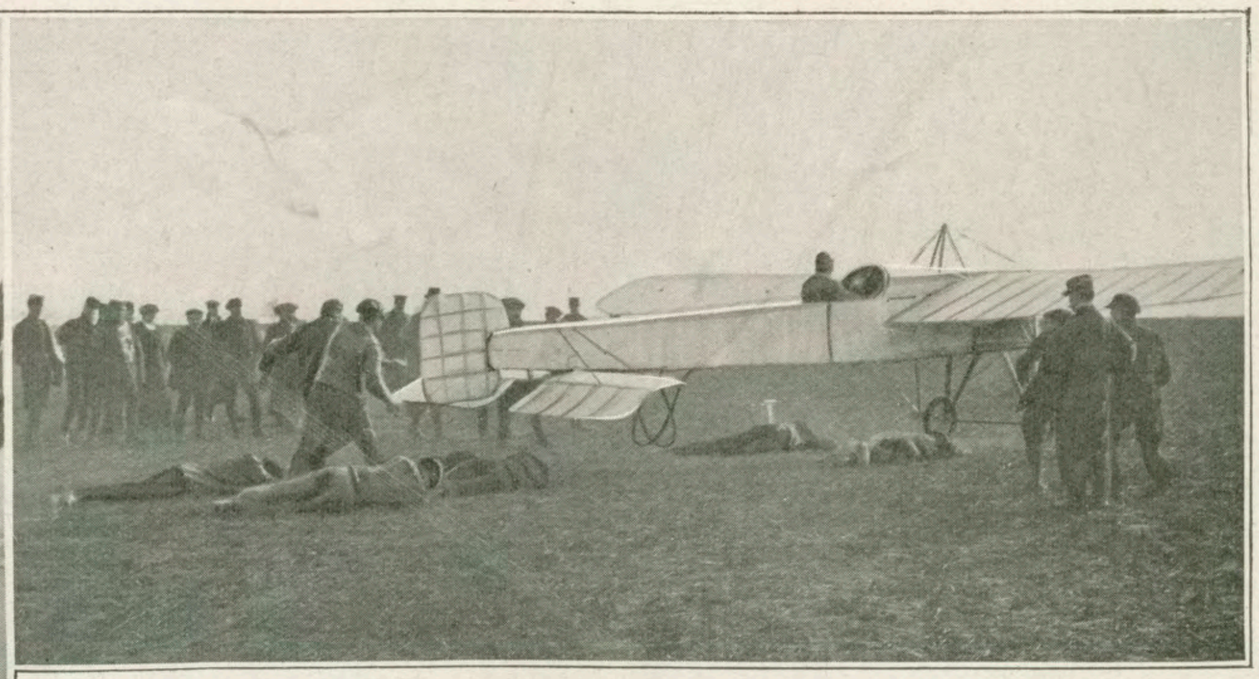
2° Le régime végétarien donne la plus grande endurance au travail physique qui peut durer deux ou trois fois plus longtemps que le travail des carnivores (constaté à l'ergographe). La réparation de la fatigue est beaucoup plus rapide chez eux que chez les carnivores, mais pour les uns comme pour les autres, il faut que le sang circule facilement et que l'atmosphère soit pure dans des espaces libres hors des agglomérations urbaines. Les épreuves de sports et de tourisme ont démontré, par les succès constants des végétariens. que le régime végétarien favorise au plus haut point le rendement de la machine humaine.

Dr G. DANJOU,
de Nice.

PERREYON MONTE A 6.000 MÈTRES

L'AVIATEUR PERREYON

L'aviateur Perreyon vient d'accomplir une prouesse admirable, réussissant à s'élever à 6.000 mètres d'altitude au cours d'un vol qui dura seulement 1 h. 7. (Monoplan Blériot, hélice Chauvière)



LE DÉPART POUR LE RECORD

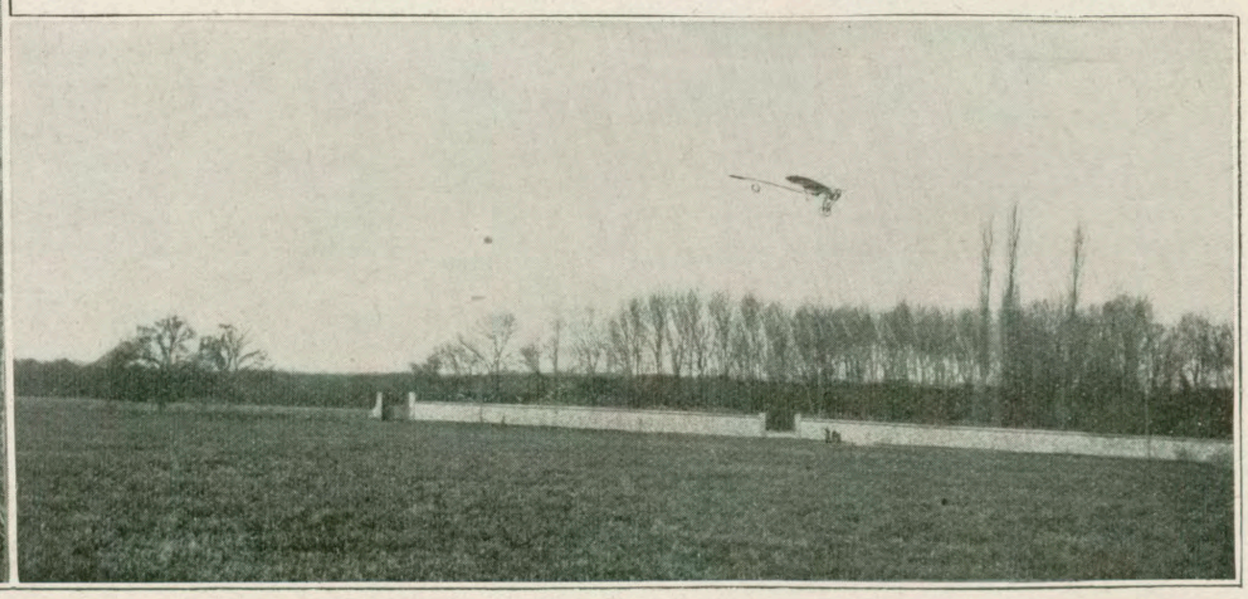
C'est à Buc, que l'audacieux Perreyon effectua son vol, qu'il porta à 6.000 mètres, malgré le froid qu'il devait rencontrer dans les hautes couches atmosphériques.

LE DÉBUT DE L'ASCENSION

Dès son départ, Perreyon montait avec la rapidité d'une flèche, attiré vers les nues par son puissant moteur Gnôme de 160 chevaux (bougies Oléo). Il restait tout le temps visible aux yeux des spectateurs.

LES FÉLICITATIONS DU CONSTRUCTEUR

M. Louis Blériot, le célèbre constructeur, vient féliciter son pilote qui, pour ne pas être très connu du grand public, était cependant considéré comme l'un de nos plus remarquables aviateurs. Il vient de le prouver.

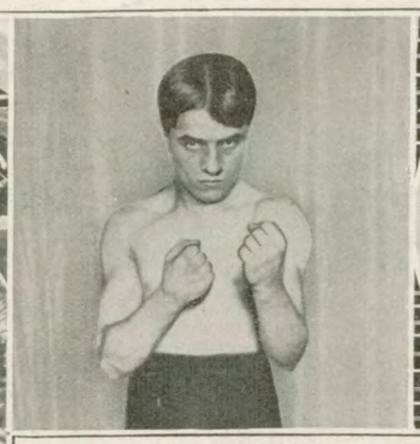


L'ATTERRISSAGE

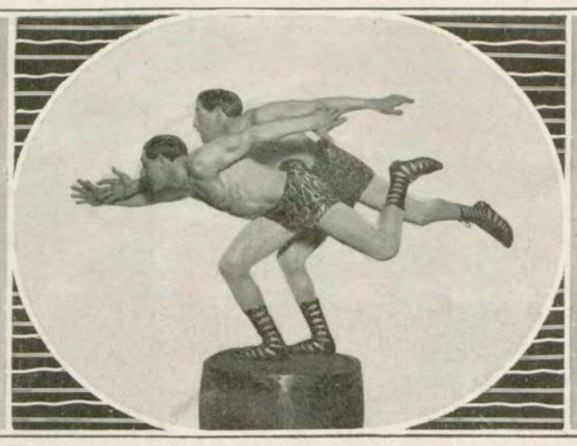
Perreyon effectua sa descente en 12 minutes par un vol plané splendide. Il avait épuisé sa provision d'oxygène et avait été fort incommodé par le froid très vif qu'il rencontra dans les hautes altitudes.

LE BLOC-NOTES DE LA SEMAINE

L'excellent aviateur Gilbert est allé de Paris à Lyon en 4 heures sur son Morane-Saulnier.



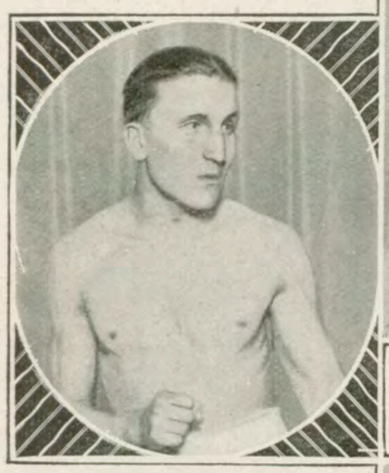
Borot champion le France, amateurs, de la catégorie poids mouches.



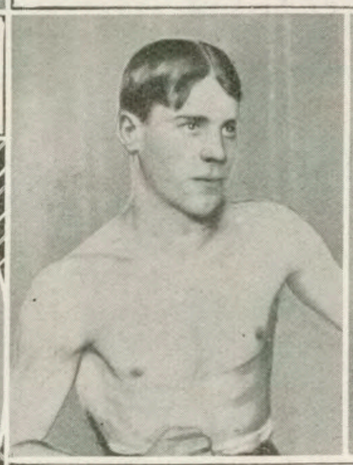
Les frères Rigoletto dans leurs exercices plastiques. Ces deux athlètes se sont faits applaudir dernièrement sur la scène de l'Alhambra.

Barret, le nouveau champion de France, amateurs, de la catégorie poids coqs.

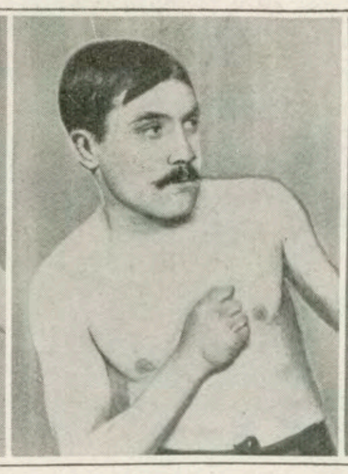
Le professeur Max Abbat, un des beaux modèles de culture physique.



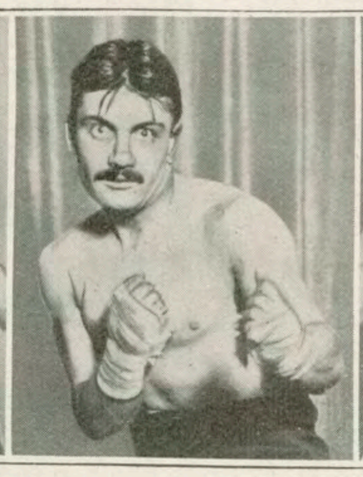
Croisilles, le nouveau champion de France amateurs, poids mi-lourds.



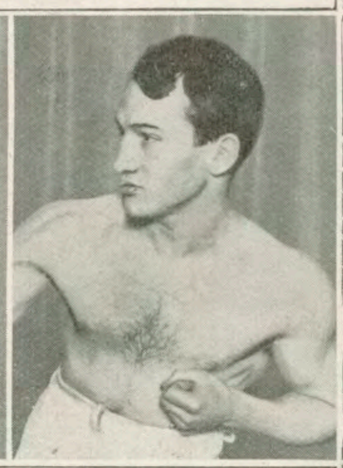
Schœgel, le champion poids plumes. Il a battu Mourgues.



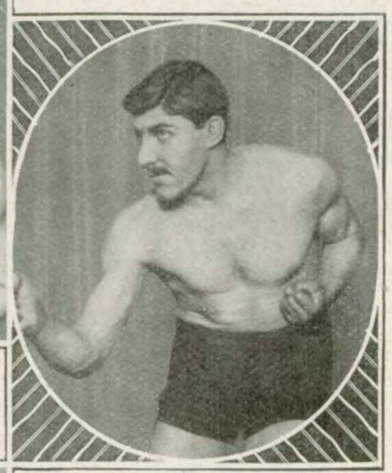
Casteyre, le nouveau champion de la catégorie poids légers.



Banes, champion amateur de la catégorie des poids mi-moyens.



Harny, champion poids moyens, a battu Capelle par knock-out en 3 rounds.

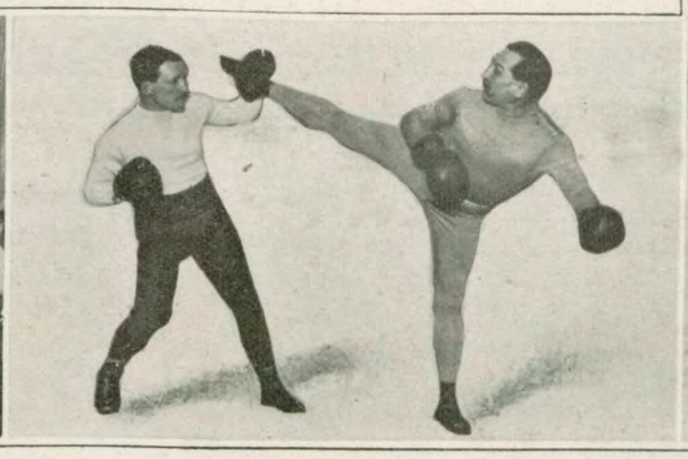


Paoli, l'excellent Stadiste s'est attribué le titre de champion poids lourds.

Le 49e match annuel Oxford-Cambridge, s'est disputé le 13 mars sur la Tamise, sur le parcours classique du Putney à Mortlake (6 kilomètres 840 mètres). La victoire est revenue au huit de l'université d'Oxford, qui battit le huit adverse après une très chaude lutte par trois quarts de longueur.

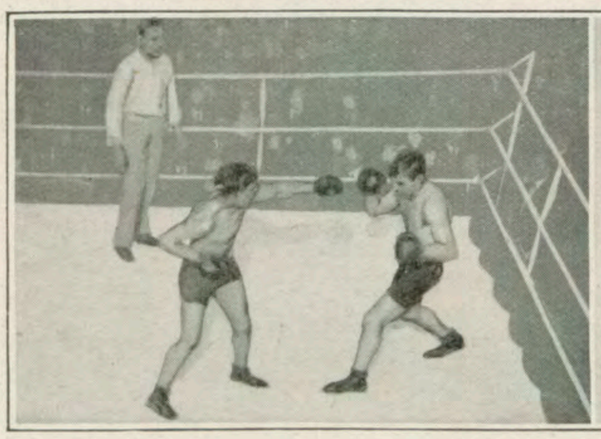
Le jeune prince Gustave-Adolphe de Suède faisant ses débuts en ski.

Le banquet de l'Association des journalistes sportifs, s'est tenu le 12 mars au Café de Paris, sous la présidence de M. Pierre Baudin, ministre de la Marine.



Le 13 mars, le maître Charlemont et la société la Boxe Française ont donné leur soirée annuelle, au palais de la Mutualité, devant un public énorme.

Le prince Eugène de Suède est un fervent des sports d'hiver et tout particulièrement du ski.



Le match en 15 rounds qui opposait samedi, au Wonderland, Dastillon à Bill Benyon, est revenu à ce dernier qui s'assura l'avantage aux points en 15 rounds.

Vasseur qui vient de battre le record du monde de lancer du poids de 7 kilos, avec 12m68.

Baïerlé, le capitaine de l'équipe d'association du Stade Helvétique de Marseille.

L'aviateur Français Vitri, qui a été victime d'une violente chute d'aéroplane en Angleterre.

La Course Internationale de l'heure qui s'est disputée dimanche dernier au vélodrome Buffalo, au cours de la réunion d'athlétisme, est revenu à Vermeulen, avec 17 kil. 683 m.

HIPPISME

Le pur sang américain [1]

Examen des récentes importations américaines en France.

Nous avons vu qu'au début du XVIIIe siècle l'espèce chevaline était représentée aux Etats-Unis par les descendants des importations espagnoles et par quelques animaux communs, amenés d'Angleterre par les premiers colons anglais.

Il est permis d'affirmer que ces représentants étaient très nombreux; car nous constatons que, jusqu'en 1783, les importations d'étalons dépassèrent la centaine; tandis que celles de poulinières n'atteignirent pas la demi-douzaine.

Au sujet de ces envois effectués de l'Angleterre pour les Etats-Unis, la première mention, que nous relevons dans le premier volume du *Stud Book Anglais*, se rapporte à Roger of the Vale, né en 1741, par Roundhead et une sœur de Miss Barforth. On changea d'ailleurs son nom en Amérique, pour le baptiser Jolly Roger.

Si nous consultons le *Stud Book Américain*, nous voyons que l'importation la plus ancienne est celle d'un étalon, Bulle Rock, né en 1718, par Darlev Arabian et une fille de Byerly Turk. Il faut d'ailleurs ajouter que la naissance de ce cheval n'est pas mentionnée dans le *Stud Book Anglais*.

Nous touchons là à l'une des principales causes de l'incertitude qui pèse sur l'ascendance des animaux nés aux Etats-Unis. M. Bruce, qui a entrepris la tâche formidable de réunir en un *Stud Book* les origines du pur sang américain, s'est mis à l'œuvre vers 1873; il lui a fallu remonter à travers une période de cent cinquante ans, coupée par la guerre civile et par la guerre d'Indépendance; aussi a-t-il dû se contenter, dans bien des cas, de documents incomplets ou de renseignements oraux bien précaires.

C'est ainsi que nous trouvons, dans ce *Stud Book*, des importations anglaises dont il n'existe aucune trace en Angleterre: des poulinières-souches, dont la qualité de pur sang est simplement affirmée par le témoignage de telle ou telle personne; d'autres, pour lesquelles on présente deux pedigrees, etc.

Cette incertitude, d'une part, et d'autre part, l'origine de certaines souches, qui remontent aux importations espagnoles du seizième siècle, telles sont les deux tares du pur sang des Etats-Unis.

Il serait cependant ridicule de prononcer condamnation sur ces seuls éléments. Car il faut reconnaître que les Américains sont arrivés à acclimater et à développer une race de chevaux qui a fourni ses preuves de qualité et d'endurance.

Ils ont su, pour obtenir ce résultat, consentir les sacrifices nécessaires. Ils n'ont pas hésité à aller chercher continuellement en Angleterre les représentants des meilleurs sangs. Ils ont ainsi importé quinze vainqueurs du Derby : Diomed (né en 1777), le héros du premier Derby; Saltram (1780); John Bull (1789); Spread Eagle (1792); Sir Harry (1795); Archduke (1796); Lapdog (1823); Priam (1827); Saint-Giles (1829); Blue Gown (1865), qui est mort pendant la traversée; Kingcraft (1867); George Frederick (1871); Saint-Blaise (1880); Ormonde (1883) et Rock-Sand (1900), qui fonctionne maintenant en France.

Il est juste d'ajouter qu'en dehors de Diomed, de Saint-Blaise et de Rock-Sand, ces vainqueurs n'ont pas joué le rôle qu'on attendait d'eux. Ils ont été suppléés par d'autres compatriotes tels que Margrave (1829), un gagnant du Saint-Léger; Glencoë (1831), un gagnant des Deux mille Guinées, et Leamington (1853).

Les Américains sont venus nous enlever deux excellents produits de notre élevage : Mortemer (1865), vainqueur de l'Ascot Cup, et Rayon d'Or (1876), vainqueur du Saint-Léger.

Cet ensemble d'efforts a d'ailleurs été couronné de succès puisque, jusqu'à ce jour, deux produits américains ont réussi à triompher dans le Derby d'Epsom : Iroquois en 1881 et Orby en 1904. Mais une remarque s'impose : tous deux n'étaient américains que du côté de leur mère. Et encore, sur les huit ancêtres de la troisième génération, Iroquois, fils de Leamington, ne compte qu'un ancêtre américain, et Orby, fils d'Orme, n'en compte que trois.

Pour en revenir à l'arrêté du ministre de l'Agriculture, cette mesure va arrêter radicalement l'importation des animaux dont le pedigree contient la moindre parcelle de sang véritablement américain. Mais comme elle intervient un peu au milieu de la bataille, il est intéressant de lancer un rapide coup d'œil sur les poulinières introduites sous l'ancien régime et inscrites dans le dernier volume du Stud Book.

Tout d'abord, sont largement représentées trois souches qui se rattachent en ligne directe à une origine anglaise mais qui, depuis longtemps, ont acquis aux Etats-Unis leurs lettres de naturalisation : ce sont elles, d'ailleurs, qui arrivent en tête dans le classement des victoires d'épreuves classiques américaines.

La meilleure fait partie de la famille 12. Elle remonte à une fille de Cullen Arabian, appelée Duchess ou Diamond aux Etats-Unis, qui, née en Angleterre vers 1750, a été importée vers 1760 : elle compte, en France, une trentaine de poulinières pour la représenter.

La seconde souche appartient à la famille 4 et remonte à une fille de Cub, née en Angleterre en 1762, et importée peu après aux Etats-Unis. Elle est représentée en France par une vingtaine de poulinières, auxquelles il faut en ajouter une dizaine, qui descendent d'une autre jument de cette famille 4, une nommée Myrtle qui, née en Angleterre en 1834, a été importée aux Etats-Unis en 1836.

Enfin la troisième souche comprend, en France, une quinzaine de représentantes : elle remonte à une gagnante du Doncaster Cup, Gallopade, qui fait partie de la famille 23 et qui, née en Angleterre en 1828, a été importée aux Etats-Unis en 1833.

En dehors de quelques poulinières isolées, l'autre groupe important comprend celles qui ne se rattachent pas en ligne directe maternelle à des souches du Stud Book Anglais. Il compte trente-deux représentantes qui, n'ayant pas de numéro de famille, sont, dans les pedigrees, marquées d'une croix. Citons, parmi elles, Zuna, la mère de Sioux, et de Chippewa; Armenia, la mère de Blarney; Buela, la mère de Brume; Dido, la mère de Didius; Frederica, la mère de Manfred et de Freeman; Indiscrète, la mère d'Inquisitif, et Strathleaf, la mère de Cagire.

RENÉ RIONDET.

(1) Voir le n° 756.

La réouverture de la saison de plat

De Saint-Cloud à Nice

La saison des courses plates s'est rouverte, cette année, simultanément à Saint Cloud et à Nice. Parlons d'abord de Saint-Cloud. Le fait qui frappe tout d'abord, c'est le petit nombre des concurrents engagés pour cette première journée. J'avoue que l'explication m'en échappe. Des nombreuses hypothèses qu'on a émises, je n'en ai trouvé aucune bien satisfaisante. La disette a atteint même le Prix de Saint-Cloud, dont les 20.000 francs n'ont attiré que cinq candidats, et ce n'est pas la supériorité de l'un d'entre eux qui a pu faire le vide. Il y en avait deux, Oukaïda et Chippewa, qui avaient montré, l'an dernier, une assez sérieuse qualité, mais ni l'un ni l'autre ne se présentait avec un passé et une réputation capables de décourager la concurrence. D'autres sujets d'une autre envergure, tels Verdun et Faucheur, qui ont fait leur rentrée dans la même course, ont rencontré plus d'opposants. Oukïoda, d'ailleurs, n'avait rien de bien séduisant. Il n'a pas grandi ni pris d'étoffe. Chippewa, plus important, a fait une impression beaucoup meilleure, et il a, de fait, mieux couru, sans réussir pourtant a gagner. Saint Pé l'a battu très nettement à deux longueurs. Ce fils d'Elf et de Yes, demi-frère de Oui et de Non, avait couru sans succès à deux ans. Sa première course derrière Opott et Champoreau avait été honorable, les autres mauvaises. C'était un candidat négligeable « sur le papier ». On ne lui accordait qu'une attention un peu distraite. Si pourtant on avait eu affaire à un lot d'inconnus qu'il eût fallu juger sur la mine, c'est lui peut-être qu'on eût tout particulièrement distingué. Chippewa a plus d'importance. Le Chatouilleur est d'un modèle plus élégant, mais Saint Pé, bien équilibré, bien étoffé, avec beaucoup de force dans l'arrière-main, eût réuni le plus grand nombre de suffrages. Il a grandi et s'est, de toutes manières, très heureusement modifié d'une année à l'autre.

J. CHILDS

Au même moment que Saint Pé courait le Prix de Saint-Cloud, Bibre enlevait à Nice le Prix de l'International Sporting Club, qu'il avait déjà gagné l'année précédente. Il y battait Nestor III et Vice Versa. Nestor III finissait bien, mais sa défaite, cependant n'était pas de bon augure pour les trois ans qui allaient, le surlendemain, disputer le Grand Prix; et, de fait, aucun n'a pu réussir même à s'y placer.

Foxling, le Cid III, Wagram II, Manthorpe, tous âgés de quatre ans, ont fini devant leurs cadets, classés dans cet ordre : Isard II, Amadou, Eupatoria. L'échec est complet. Ce n'est d'ailleurs pas une exception que cette défaite des jeunes dans le Grand Prix de Nice. Depuis cinq ans, un seul. Kildare II, a réussi à gagner. Les autres Grill Room, Olivier II, Garance II, avaient une année de plus comme Foxling.

Il se peut fort bien que Wagram II ait montré dans l'occurrence sa meilleure forme, celle du Grand Prix. Dans ce cas, il importerait peu qu'il y ait eu deux concurrents devant Wagram II. Sa performance de trois ans n'en serait pas plus mauvaise. Or, le Cid III est le gagnant du Prix de Saint-Cloud où il précédait le futur gagnant du Grand Prix, Houli. Un accident l'avait éloigné quelque temps des hippodromes. Il n'avait pu retrouver encore la pleine possession de ses moyens à l'automne. Sa place devant Wagram II, qui, d'ailleurs, lui rendait quelques livres, peut n'être qu'un retour pur et simple à sa forme du début. On ne trouverait rien, il est vrai, dans les performances de Foxling, qui lui permette d'être devant la Wagram II du Grand Prix, mais il était assez près des premiers sujets de son année pour qu'une amélioration très normale l'amène à les égaler et même à les battre. Rien de moins extraordinaire qu'une amélioration pareille, d'une année à l'autre. Manthorpe non plus n'avait pas de titre régulier à la place qu'il occupe tout près de Wagram II. Mais on peut d'autant moins s'étonner qu'il ait progressé avec l'âge, que son écurie l'a tenu toujours en excellente estime, qu'elle l'a même, à une certaine époque, préféré à Shannon, puisqu'elle l'a choisi pour représentant dans le prix La Rochette. Ces progrès n'étaient d'ailleurs pas un mystère. Ils étaient annoncés, attestés d'avance. Manthorpe possédait, dimanche, toute la confiance d'une écurie à qui les lignes ne manquent pas. Nous aurions donc avec Foxling, le Cid III, même Manthorpe, quelques bons sujets de plus. Mais je n'ai fait, bien entendu, qu'indiquer des possibilités.

STUART.

Poignée de nouvelles.

— Le Prix de Ponthieu gagné l'autre semaine, à Enghien, par *Pané*, était revenu l'an dernier à *Décavé*, monté par le jockey *Faucher* Amusant rapprochement !

— Les journaux de sport de Belgique s'apitoient sur le sort des chevaux d'obstacles. Ils sont, disent-ils, à l'arrivée, cravachés de telle façon qu'on se surprend à les plaindre plutôt qu'à les applaudir

CALENDRIER DE LA SEMAINE

DIMANCHE 23 MARS. — *Cyclisme*. — Parc des Princes (meeting de Pâques).

DIMANCHE 23 MARS. — *Cyclisme*. — Course Paris-Roubaix.

DIMANCHE 23 MARS. — Juvisy. — Le Cross des 5 Nations.

DIMANCHE 23 MARS. — *Hippisme*. — Auteuil (Prix du Président de la République).

LUNDI 24 MARS. — *Football rugby*. — Belfast (Match France-Irlande).

MERCREDI 26 MARS. — *Hippisme*. — Maisons-Laffitte (Prix Delâtre.

RESULTATS TECHNIQUES

DU 10 AU 17 MARS

AÉRONAUTIQUE

MARDI 11 MARS. — Buc. — Perreyon s'élève à 5.800 mètres, battant le record du monde de Garros.

CYCLISME

DIMANCHE 16 MARS. — Palais des Sports. — *Match Hourlier Kramer* : Kramer gagne les deux manches.

Course de 50 kilomètres (derrière motocyclettes) : 1. Sérès, en 41 m. 3 s. 2/5; 2. Guignard, à 4 tours; 3. Bruni, à 6 tours; 4. Root, loin.

ATHLÉTISME

JEUDI 13 MARS. — Aviron. — Londres; L'équipe d'Oxford triomphe de celle de Cambridge par trois-quarts de longueur.

DIMANCHE 16 MARS. — Football rugby. — A Colombes : le Sporting Club Universitaire bat le Stade Nantais par 8 points à 3.

A Bordeaux : le Stade Bordelais bat le Stade Toulousain par 3 points à 0

A Lyon : l'Association Sportive Perpignanaise bat le R.C. Complégnois par 18 points à 8.

A Bayonne : l'Aviron Bayonnais bat le Club Athlétique Périgourdin per 38 points à 0.

DIMANCHE 16 MARS. — Football association. — A Saint Ouen : L'équipe de Paris bat l'équipe de Berlin par 1 but a 0.

HIPPISME

MERCREDI 14 MARS. — *Prix de Saint-Cloud* (2 000 mètres, 20.000 francs) : 1. Saint Pé, à M. A. Aumont (M. Henry); 2. Chippewa; 3. Le Chatouilleur. — P. M. : gag., 97 francs; pl., 35 francs, 18 francs.

SAMEDI 15 MARS. — Maisons-Laffitte. — *Handicap Optional* (1.600 mètres, 20 000 francs) : 1. Le Chardon, à M. C. Blanc (Sharpe); 2. Fauche le Vent; 3. Turlupin — P. M. : gag., 170 fr. 50; pl., 54 francs, 44 francs, 47 francs.

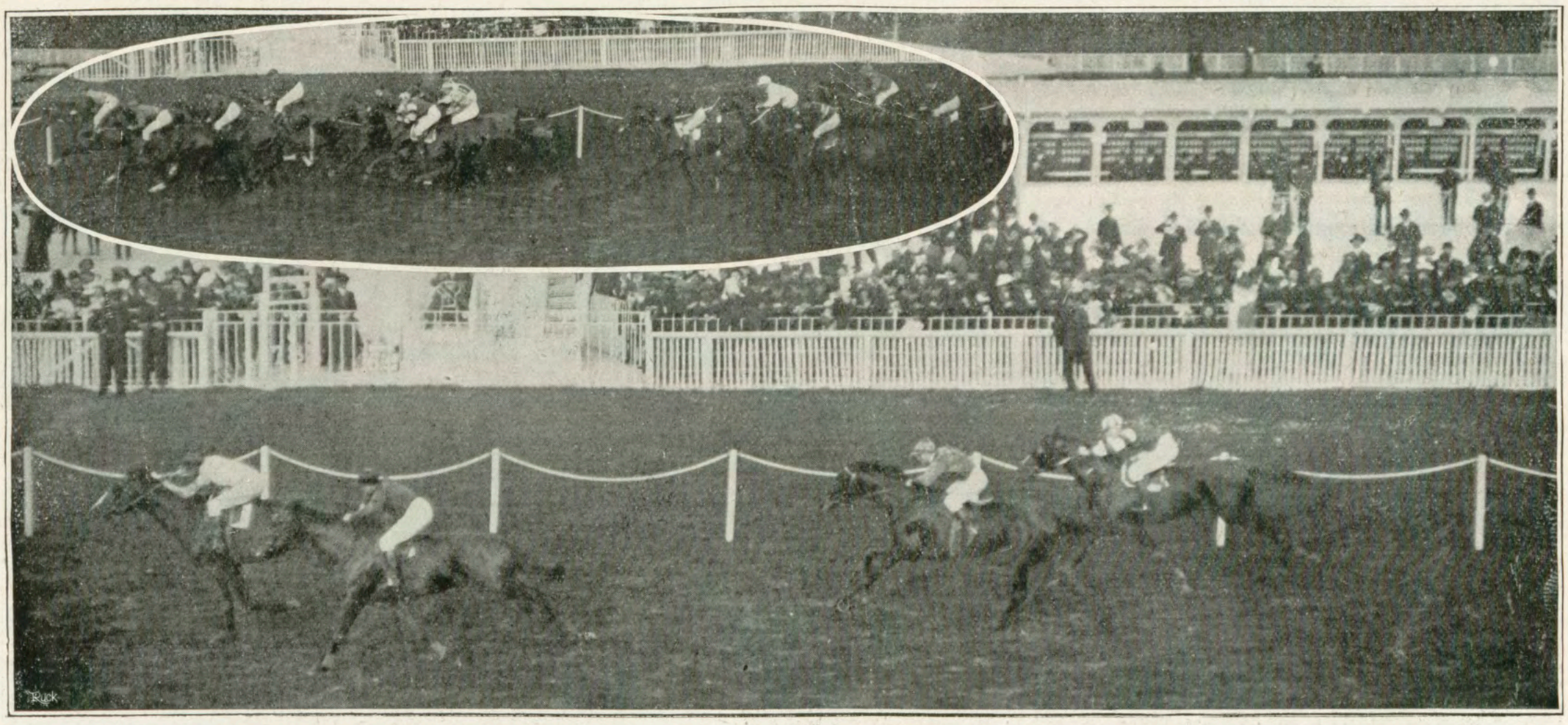
DIMANCHE 16 MARS. — Auteuil. — *Prix d'Auteuil* (steeple, 3.500 mètres, 20.000 francs) : 1. Oselette, à M. Gouttenoire de Toury (Berteaux); 2. Tripot II; 3. Make Haste II. — P. M. : gag., 157 francs; pl., 30 fr. 50, 20 fr. 50, 26 francs.

DIMANCHE 16 MARS. — Nice. — *Grand Prix de Nice* (2.200 mètres, 100.000 francs) : 1. Foxling, à M. E. Deutsch (J. Childs); 2. Le Cid III; 3. Wagram II.

LES COURSES A PARIS ET A NICE

HANDICAP OPTIONAL (1.600 mètres, 20.000 francs). — Maisons-Laffitte. 15 mars.
Saint Vallier, Fauche-le-vent, Fil d'Ecosse, Freeman, Le Chardon, La Diane, sont partis en tête. A l'intersection des pistes, Fauche-le-vent et Le Chardon restaient aux prises finalement, Le Chardon l'emportait. En médaillon : Le prix de Saint-Cloud gagné par Saint-Pé.

LE PRIX JUIGNÉ (haies, handicap 3.500 mètres, 15.000 francs.) — Auteuil 16 mars — Le saut de la baie du pavillon.
Ben y Gloë, Très Chic et Bravissimo ont d'abord mené ; aux tribunes, Ben y Gloë précédait Très Chic, Tribun II, Bravissimo et Lumigny. Ekwanok était derrière à plusieurs longueurs. Dans la ligne droite, Ben y Gloë se détachait et gagnait par trois longueurs devant Très Chic ; Bravissimo finissait troisième.



LE GRAND PRIX DE NICE (2.200 mètres, 100.000 francs). — Nice, 16 mars. — L'arrivée.
Seize chevaux se sont présentés dans cette grande épreuve. Eupatoria est d'abord partie en tête devant Qui, Manthorpe, Isard II et Le Cid III. En face, Wagram II se rapprochait vivement ; Eupatoria entrait première dans la ligne droite, mais Foxling, Wagram II et Manthorpe venaient la rejoindre. Foxling se détachait et résistait à une vive attaque de Le Cid III et en triomphait par une demi-longueur. — En médaillon : le premier passage devant les tribunes.

LE SPORTING BAT NANTES

UN COUP DE PIED DE DÉPLACEMENT DE PERCY BUSH

Dimanche dernier, se disputaient les quatre matches éliminatoires du championnat de France de Rugby. Le Sporting-Club, le Stade Bordelais, l'Aviron Bayonnais et l'Association Sportive Perpignanaise se qualifièrent. — A Colombes, le Sporting-Club qui rencontrait le Stade Nantais fit une belle partie et triompha par 8 points à 3. — En haut : un curieux plaquage d'un Universitaire. — En bas : Cadenat marque le second essai du S.C.U.F.

PARIS BAT BERLIN EN ASSOCIATION

VASCOUT S'EMPARE DU BALLON QUE DRIBBLE UN ALLEMAND

A Saint-Ouen, le 16 mars, l'équipe de Paris de la Ligue de football-association a eu raison, par un but à zéro, de l'équipe de Berlin. C'est Maës qui rentra l'unique but sur un déplacement de jeu de Lhermitte. La partie fut intéressante bien que peu scientifiquement jouée. En médaillon : Maës et Devic tentent une descente.

Le Gérant : Charles GUYOT.

Imp. de la *Vie au Grand Air*. — Imp. de Vaugirard, H.-L. Motti, dir., 12-13, impasse Ronsin, Paris